

ليدي ريزان

الأوراك والأرداف المثالية

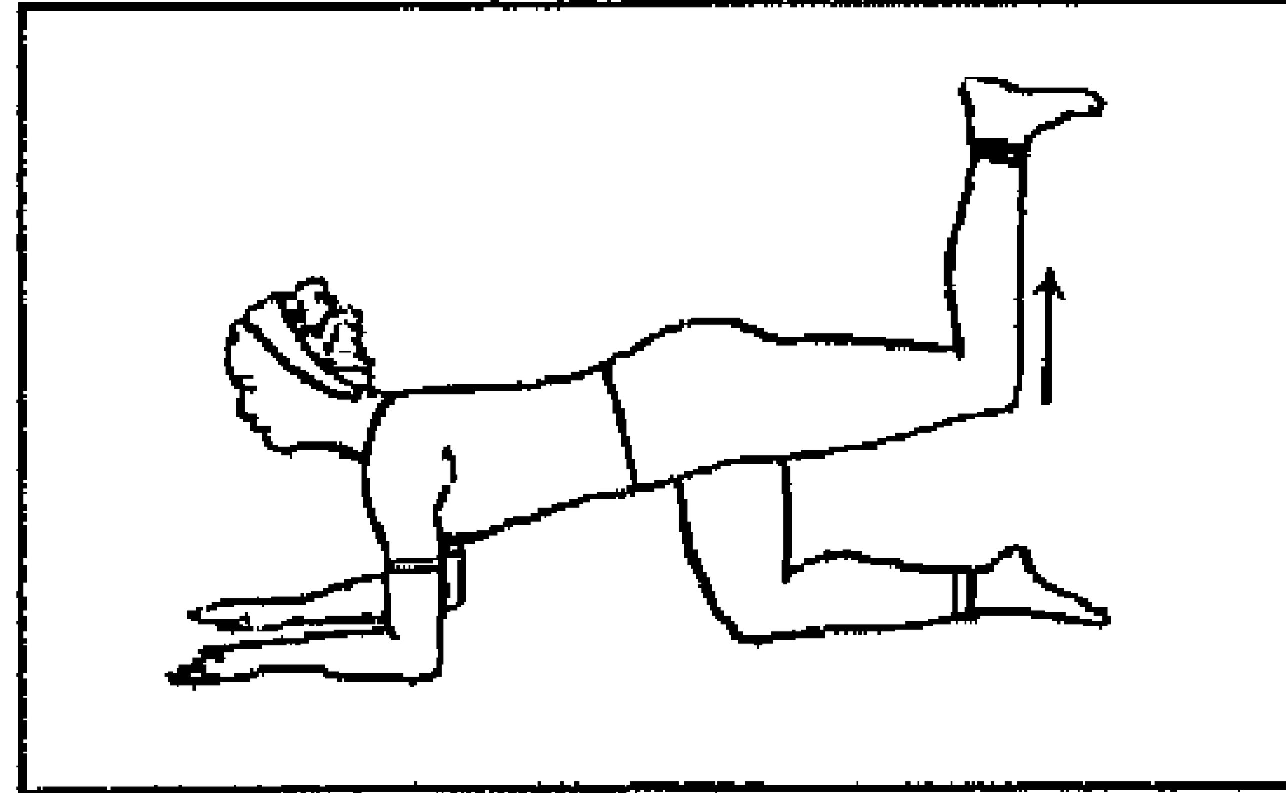
في عشر دقائق يومياً

- نتيجة مذهلة بمجهود قليل
- موعد يومي مع الجمال والتناسق

MARABOUT

ليدي ريزان

الأوراك والأرداف المثالية في ١٠ دقائق يومياً





ISBN 9953-15-024-9

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Hanches et Fesses Parfaites
en 10 minutes par Jour

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م. طريق المطار - سنتر زعرور -
ص.ب: ٨٢٥٤/١١ هاتف/فاكس: ٤٥٠٩٥٠-١-٩٦١- بيروت - لبنان
Email: dfarasha@cyberia.net.lb

المحتويات

كيف تستخدمين هذا الدليل؟

ننصحك بأربعة تمارين مختلفة كل يوم
لمدة خمسة أيام في الأسبوع.

* الوقت المطلوب: ١٠ دقائق في اليوم.

* بإمكانك أن تتمرني متى وحيث شئت.

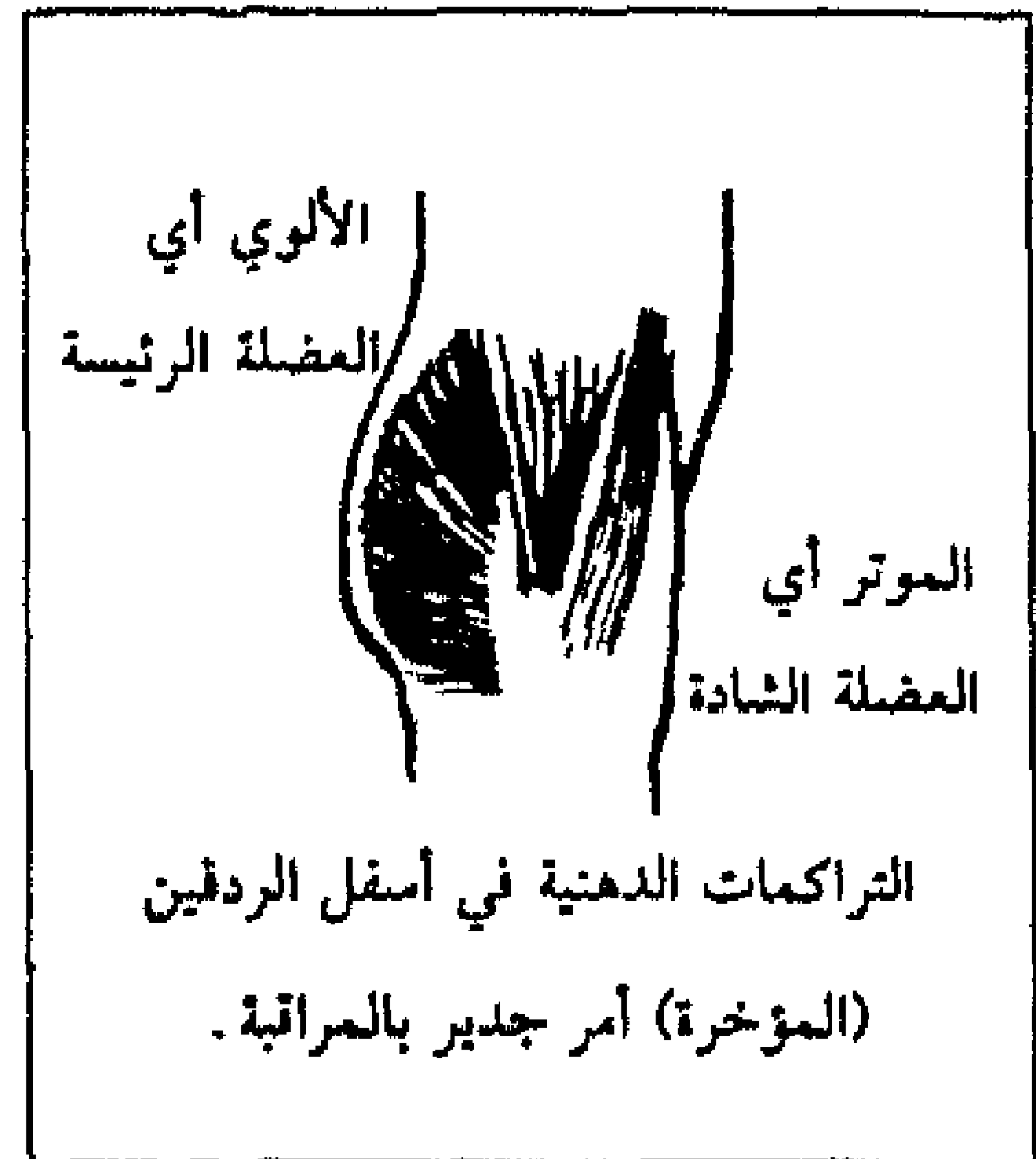
* لا حاجة إلى مساحة واسعة فمتران مربعان يكفيان ولا حاجة أيضاً لمعدات خاصة فوزن الجسم وحده يكفي.

* ستلاحظين منذ الشهر الأول أن جسدك أصبح أصلب وأمتن.

* ستلاحظين بعد ثلاثة أشهر من التمارين أن شكل ساقيك أصبح أجمل وعضلاتهما باتت أقوى (شرط أن تلزمي نفسك بغذاء صحي في الوقت ذاته).

نظرة سريعة في البداية على عضلات الردفين

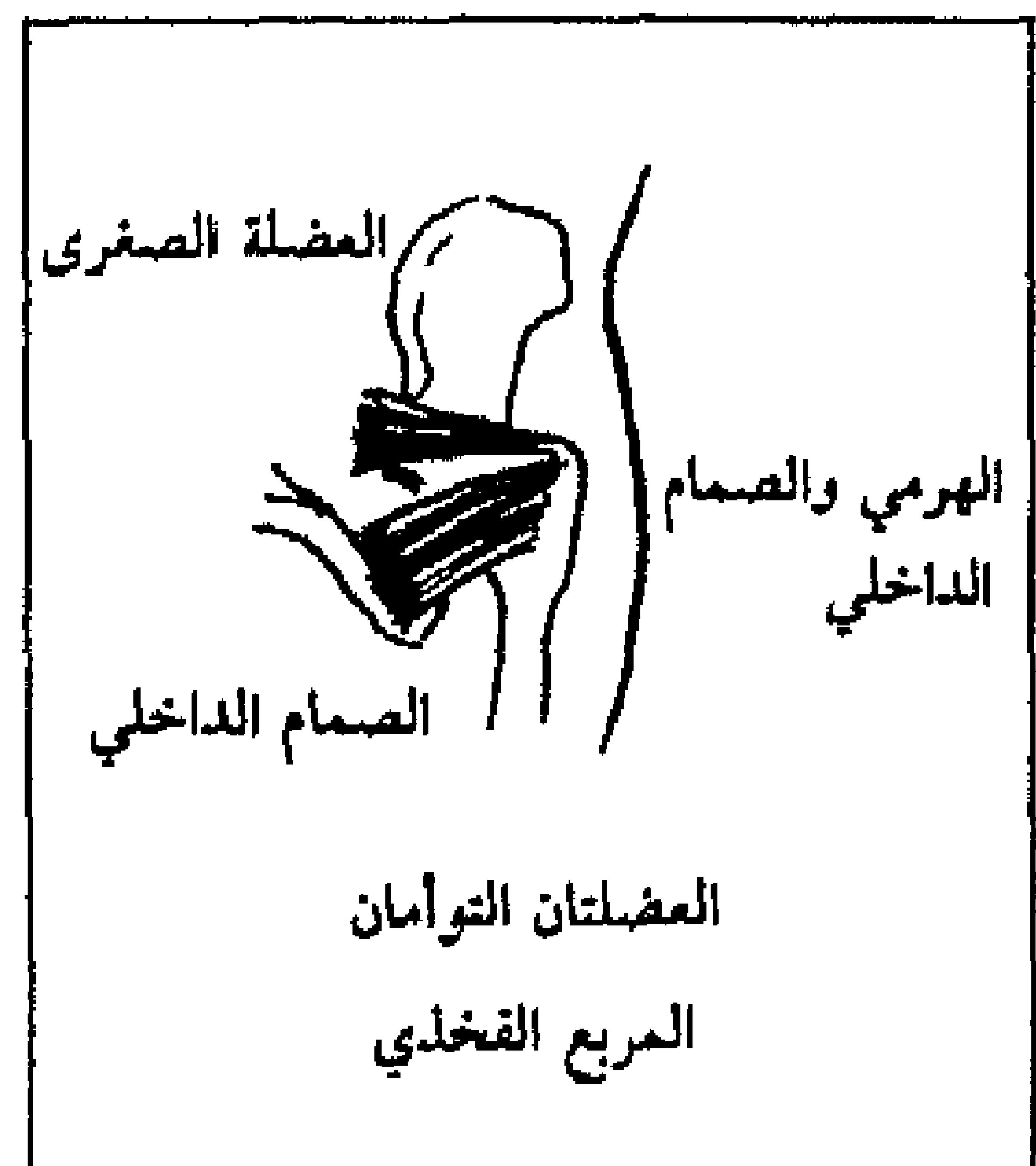
◁ في الطبقة السطحية نجد:



في الطبقة المتوسطة نجد: ◁



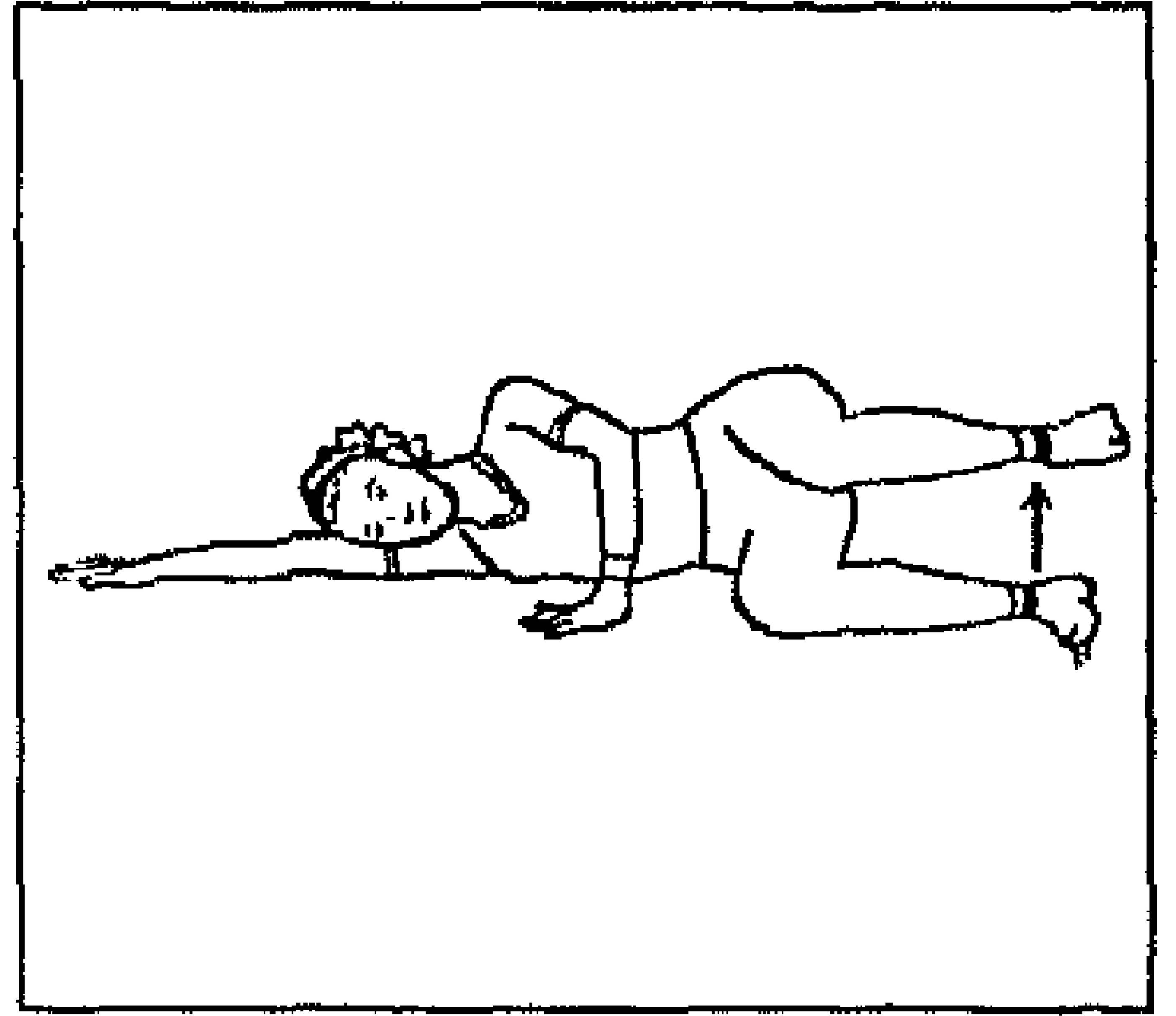
◁ في الطبقة العميقة نجد:



الاثنين

تمارينك الأربعة في عشر دقائق كحد اقصى

تمرين أ

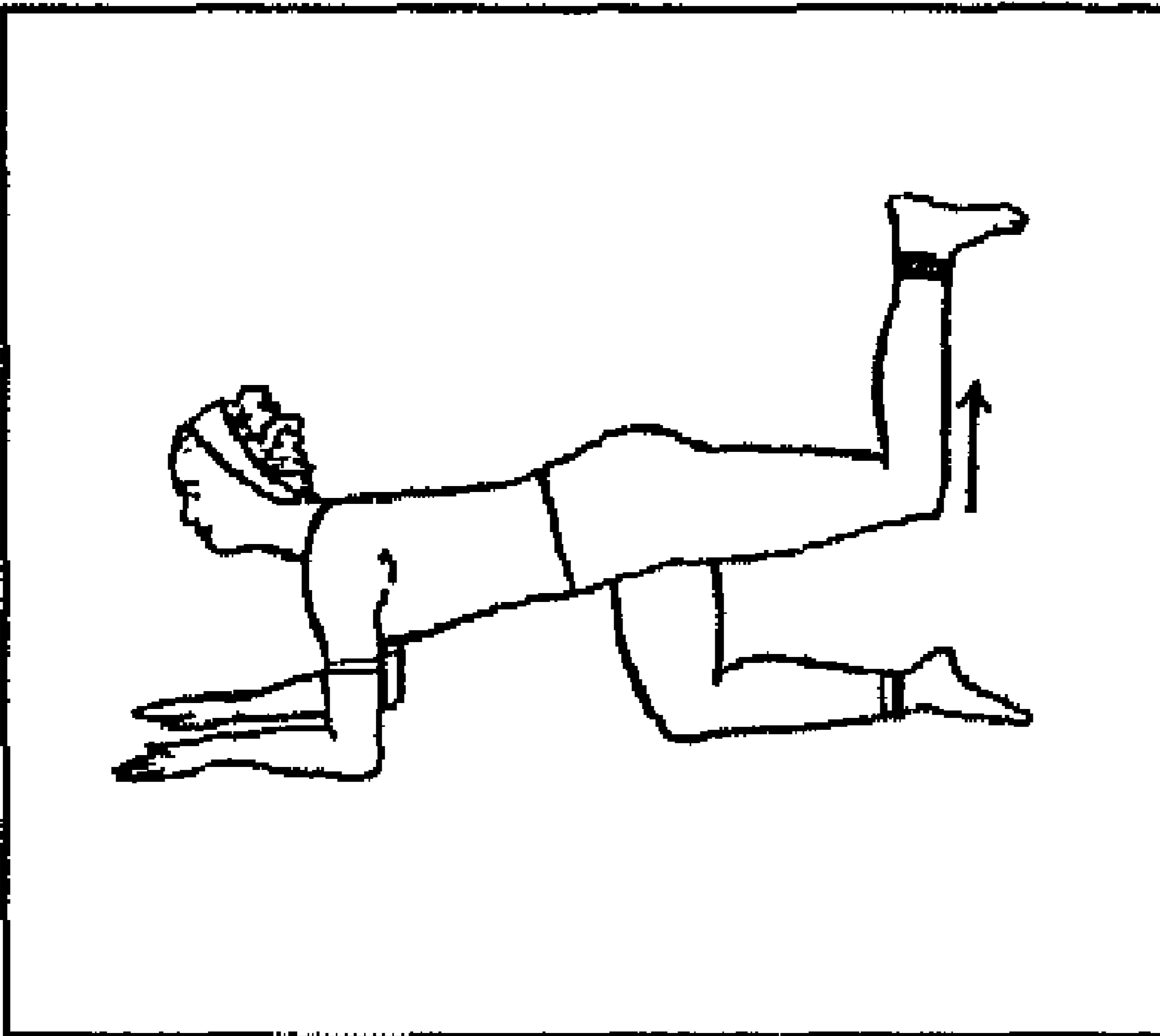


▷ تشعرين بشيء من الكسل؟ إذن هذا هو أنسب تمرين للقضاء عليه!.

رفع الساق العليا المثنية.

الحد الأدنى من هذا التمرين: عشر مرات لكل ساق.

تمرين ب

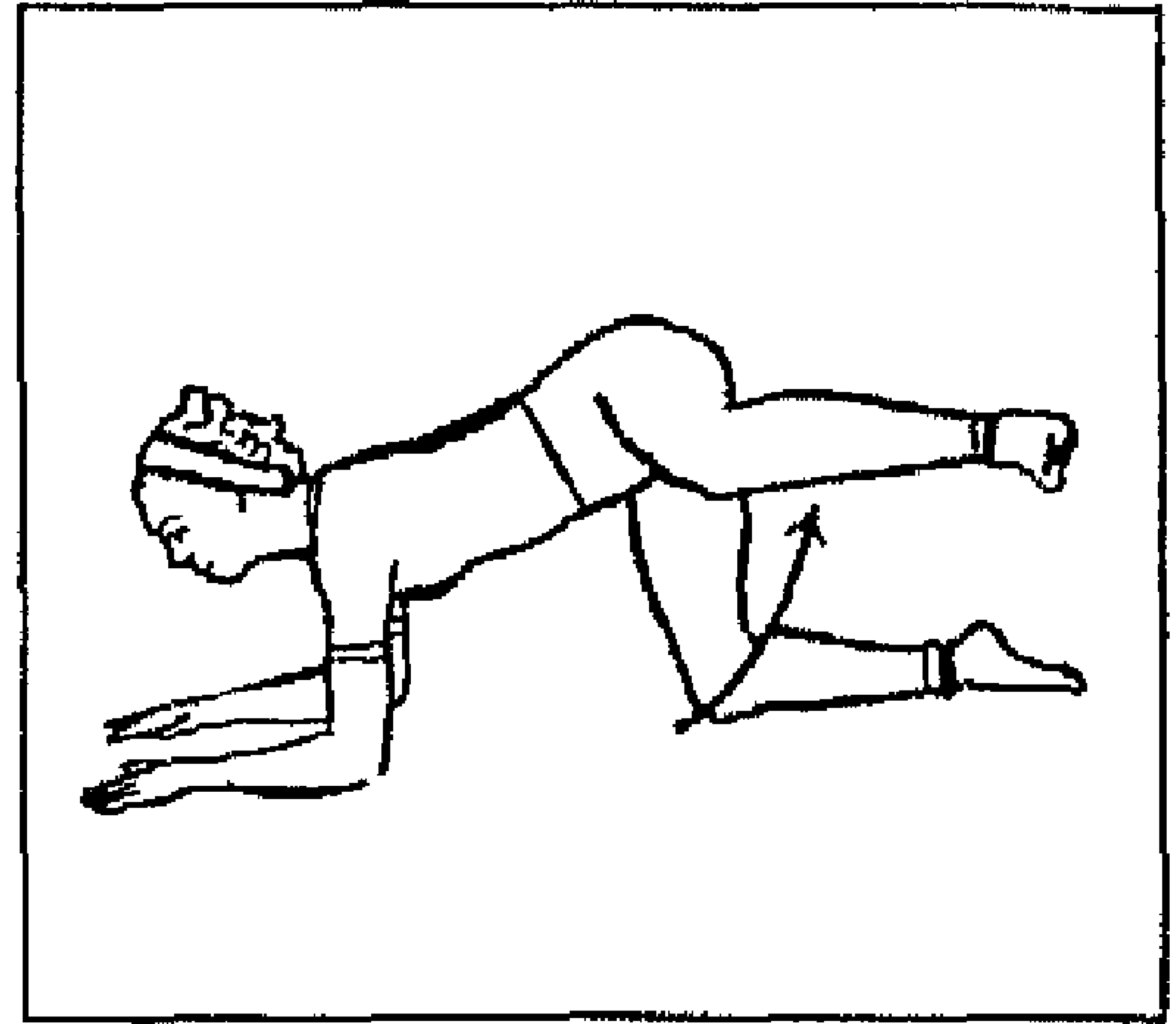


تظنين أنه تمرين غريب؟ لا! ◁ إن نتائجه مذهلة!

رفع الساق إلى الوراء بعد ثنيها.

الحد الأدنى من هذا التمرين: عشر مرات لكل ساق.

التمرين ج

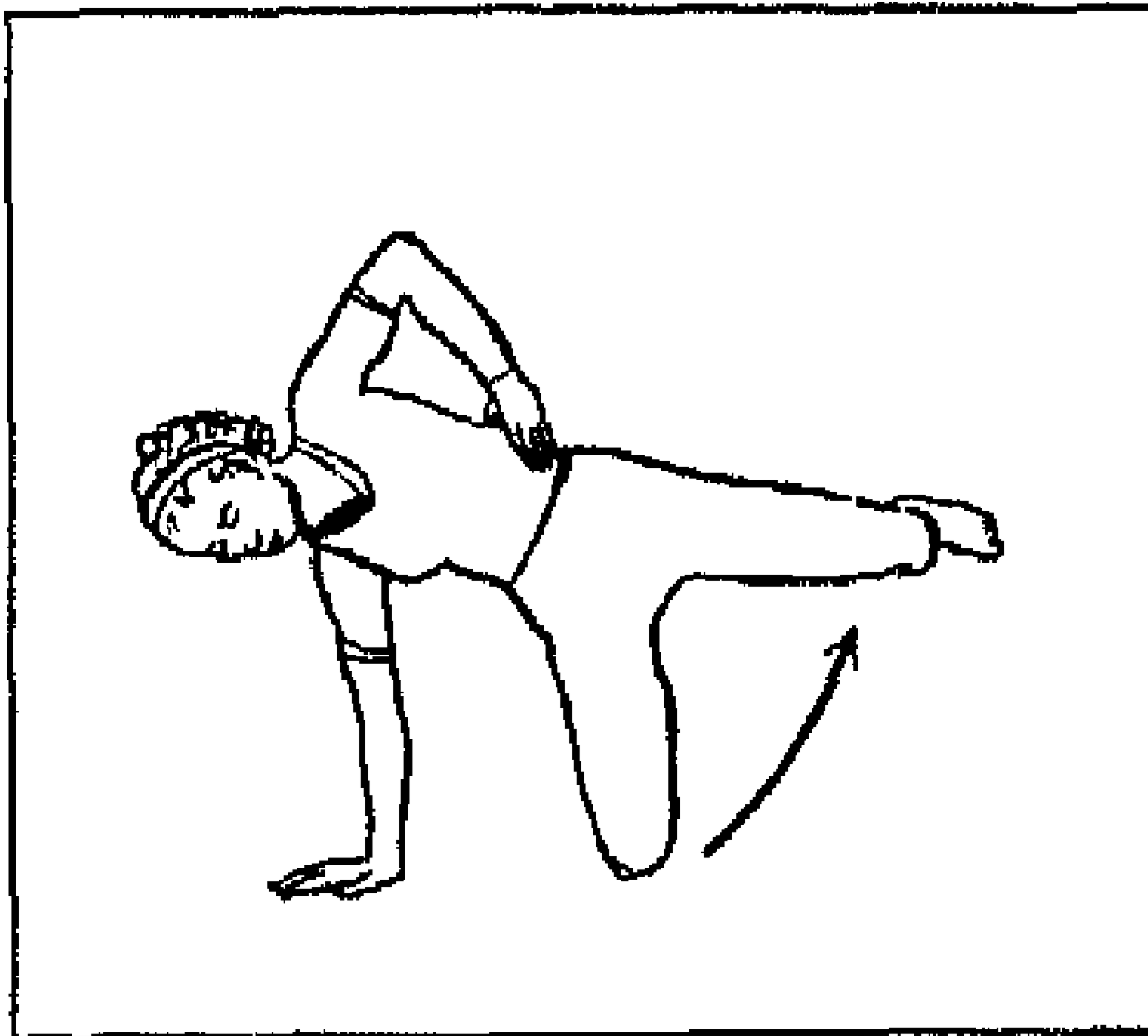


◁ لن يبدو مظهرك جميلاً بهذه الوضعية ولكنه ضروري في إطار التمارين الخاصة!

رفع الساق رفعة جانبية بعد ثنيها.

الحد الأدنى من هذا التمرين: اثنتا عشرة مرة لكل ساق.

التمرين د



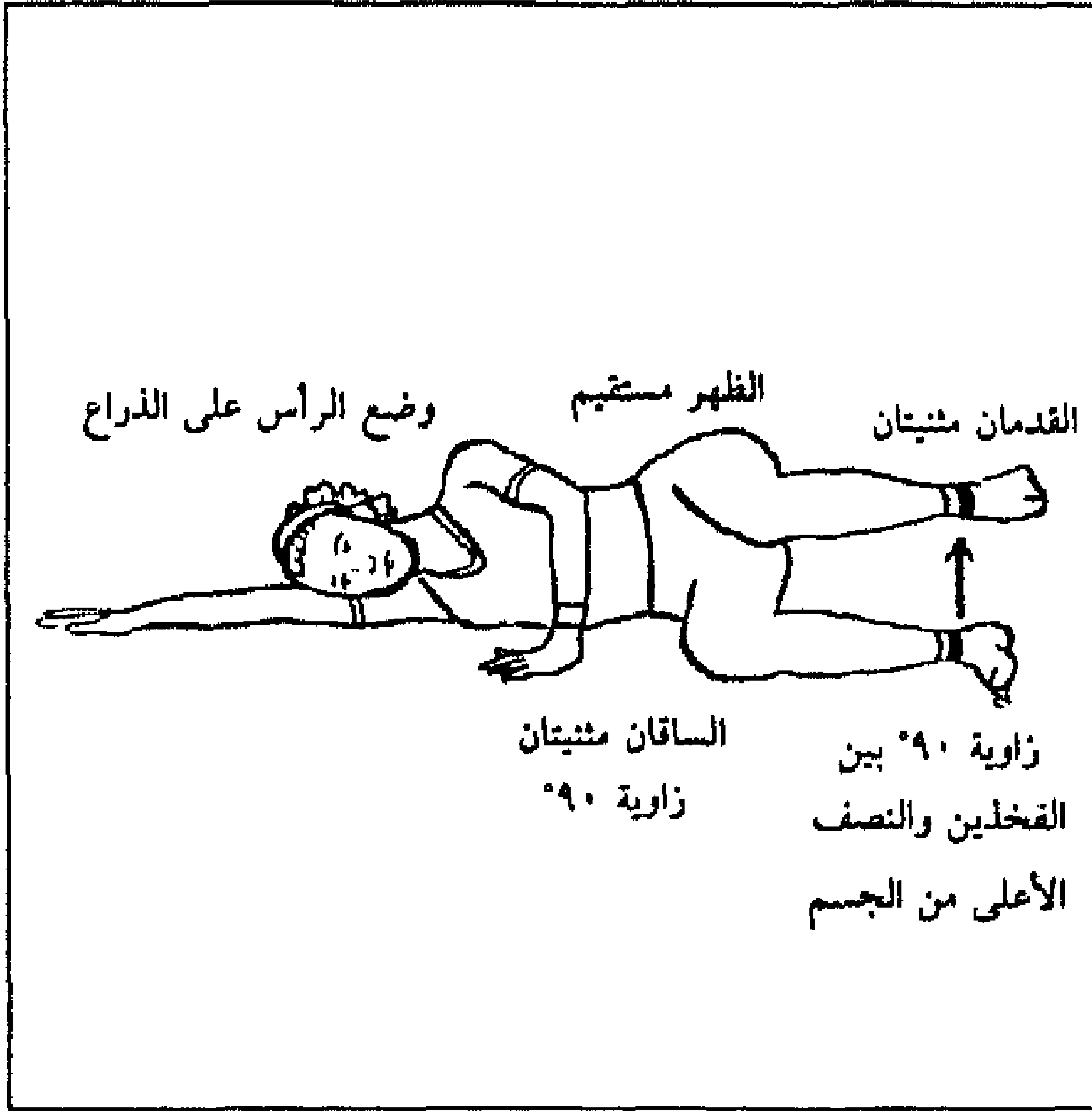
◁ إضافة لكافة منافعه ينمي هذا التمرين القدرة على التوازن!

رفع الساق رفعة جانبية بعد ثنيها.

الحد الأدنى من هذا التمرين: اثنتا عشرة مرة لكل ساق.

التمرين أ

ابدئي على مهل عند قيامك بهذا التمرين الذي غالباً ما ينصح به المبتدئون.



رفع الساق العليا بعد ثنيها.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

عشر مرات لكل ساق.

يؤمن لك التمدُّد على الجنب راحة مؤكدة فلا يتحوّل هذا التمرين إلى عملية تعذيب! وإذا كنت تعانين من ضعف في المنطقة القطنية(١) يمكنك القيام به بكل طمأنينة. عليك أن تحافظي على الظهر مستقيماً باستمرار، إنما يمكن حنيه قليلاً إذا ما كان ذلك يريحك أكثر.

وغالباً ما تبدأ جلسات التدريب بهذا النوع من التمارين لأنها تلين العضلات وتهيؤها للقيام بجهد أكبر من دون أي مخاطر.

ويمكنك أيضاً أن ترتكزي على يدك الأخرى بوضع باطن الكف على الأرض إن كانت الوضعية الأولى لا تناسبك.

هدف التمرين

*** تغيير بنية الجزء الخارجي** من الردفين.

لتفادي الملل:

- ارفعي الساق مرتين بشكل سريع ثم مرتين بشكل بطيء.
- ارفعي الساق رفعتين كبيرتين ثم ارفعيها رفعتين صغيرتين.
- ارفعي الساق مرتين وهي مثنية ثم مرتين وهي ممدودة.
- ارفعي الساق رفعة كبيرة وعندما تصبح في أعلى نقطة انفضيها نحو الأعلى (ولكن هذه الحركة متعبة قليلا)!

(١) المنطقة القطنية أو أسفل الظهر هو الجزء المقعر (المجوف) لدى كل إنسان وهو أكثر عرضة للضرر من سائر أجزاء العمود الفقري.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي على جنبك على الأرض وضعي رأسك على ذراعك الممدودة أرضاً كامتداد لجسمك. ثم اثني ذراعك الأخرى أمام صدرك وابسطي كفّك أرضاً.

ابقي ظهرك مستقيماً قدر المستطاع.

اثني ساقيك حتى يشكلا زاوية ٩٠° مع جسمك واحرصي أن تكون ربلتا (بطتا) الساقين موازيتين للجزء الخلفي من الفخذين وأن تكون قدماك مثنيتين.

انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي ساقك العليا وانزليها مراراً.

يمكنك أن تسهلي عليك هذا التمرين بالاستناد إلى كفك المبسوط أيضاً.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

حافظي على زاوية قائمة ٩٠ بين ساقيك وجسمك.

كيفية التنفس:

ازفري عندما ترفعين ساقك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، كرري هذا التمرين عشر مرات لكل ساق.

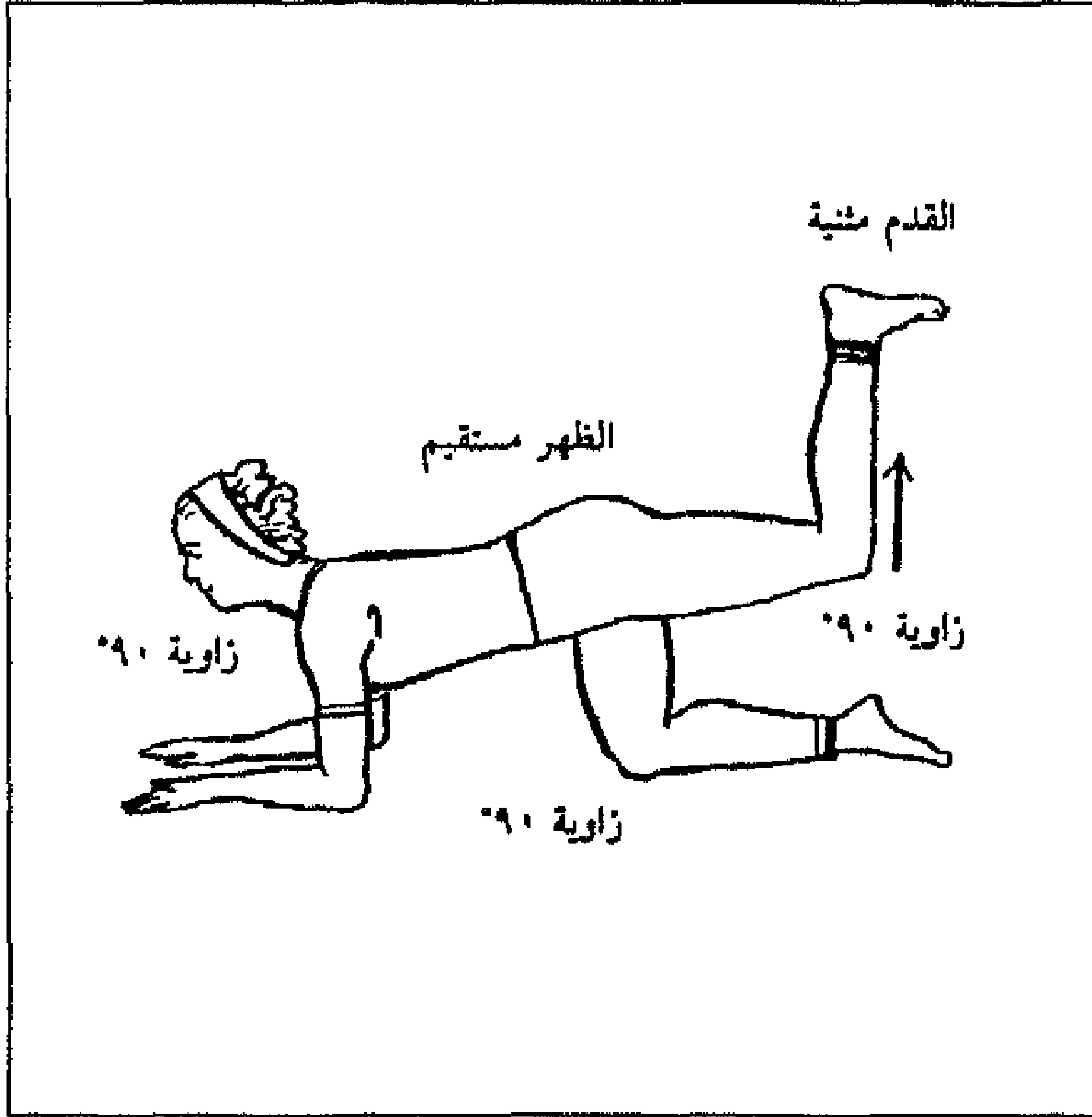
* إذا كنت معتادة على التدريب، ارفعي ساقك عشر مرات بالسرعة التي تناسبك ثم كرري الحركة نفسها اثنتي عشرة مرة بشكل بطيء والحقيها بخمس عشرة مرة بشكل سريع.

تجنبي...

* وضع ساقك المتحركة على الأخرى الثابتة في كل مرة لأن من شأن ذلك أن «يقطع» الجهد، الامر الذي سيؤثر في فعالية التمرين.

التمرين ب

وضعية هذا التمرين في البداية ظريفة... وهو واحد من أهم التمارين الخاصة بشد عضلات الردفين.



رفع الساق إلى الوراء بعد ثنيها.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

عشر مرات لكل ساق.

إذا كنت تترددين على دروس الرياضة الجماعية فهذا يعني أنك معتادة على ممارسة هذا التمرين. وبالرغم من اختلافه عن التمرين السابق إلا أنه يكمله بشكل ملفت.

وإن لم يسبق لك أن مارسته فستجدينه غريباً بعض الشيء ولكن عليك أن تعرفي أنه فعّال كثيراً. ومن المستحسن أن تقومي به أمام المرآة كي تتمكني من مراقبة وضعية ظهرك باستمرار.

هدف التمرين

* **شد عضلات** الردفين عامة **والجزء الأعلى** منهما خاصة.

لتفادي الملل:

- ارفعي ساقك رفعة كبيرة ثم رفعة صغيرة.
- ارفعي ساقك رفعة متوسطة وابقيها ثابتة في الأعلى أربع ثوان.
- ارفعي ساقك مرتين بعد ثنيها ومرتين بعد مدها.
- ارفعي ساقك أربع مرات بسرعة ومرتين ببطء. هذه الطريقة مهمة جداً لإعطاء شكل جميل للردفين.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي ركبتيك وذراعيك على الأرض (وضعية السجود) واحرصي أن يشكل جسمك زاوية قائمة ٩٠° مع كلٍ من ذراعيك وساقيك كي لا تفقدي توازنك.

أحياناً تضع بعض المتدربات الرأس على اليدين لإراحة الرقبة.

انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي ساقك بعد ثنيها وحافظي على زاوية ٩٠° بين ربلة الساق والفخذ من الخلف.

واحرصي إذا كان ذلك ممكناً أن تبقي قدم الساق التي تحركينها مثنية وإذا استطعتِ حاولي أن تبقي عضلات الردفين (المؤخرة) مشدودة طوال مدة التمرين.

لا تطبقي هذا التمرين بشكل مزاجي بل نفذيه إلى أقصى حد.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

احرصي على إبقاء الساق مستقيمة (اي غير مائلة تجاه الأرض).

كيفية التنفس:

ازفري كلما رفعت ساقك أو ازفري بعد كل رفعتين بحسب السرعة التي تختارين.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

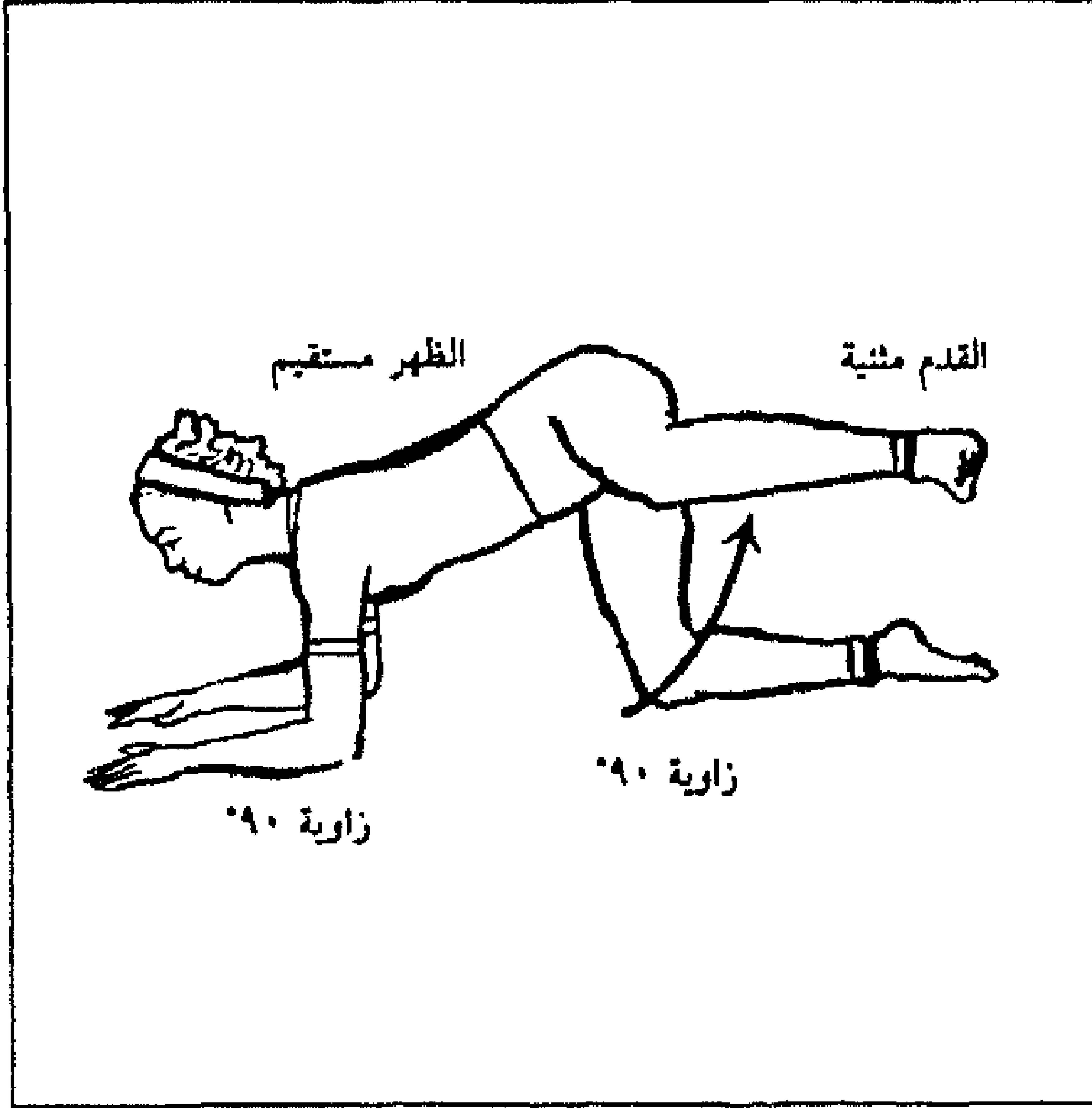
* إذا كنت مبتدئة، قومي بما يلي: كرري الحركة المطلوبة عشر مرات لكل ساق ثم استريحي قليلاً وعودي للتمرين.

* إذا كنت معتادة على التمارين، اتبعي الطريقة التالية: ارفعي ساقك رفعة بسيطة خمس عشرة مرة بالسرعة التي تناسبك ثم استريحي قليلاً ثم ارفعيها اثنتي عشرة رفعة أكبر بسرعة أكبر وأنهي التمرين برفع ساقك ثمان رفعات كبيرة بشكل بطيء. وفي هذه المرحلة الأخيرة من التمرين يجب أن تلمس الركبة الأرض في كل مرة. كرري التمرين نفسه للساق الأخرى.

تجنبي...

تحريك الحوض عند تحريكك للساق وحاولي أن تبقيه مستقيماً.

التمرين ج



لقب هذا التمرين «بالكلب الصغير» فهذه الوضعية ليست أنيقة إنما تحرك عضلات قلما نستعملها في حياتنا اليومية.

رفع الساق رفعة جانبية.

الحد الأدنى من هذا التمرين: اثنتا عشرة مرة لكل ساق.

ستفضلين بالتأكيد إنجاز هذا التمرين بعيداً عن أنظار زوجك. . . إلا أنه تمرين تقليدي وقلما تجدين مدارس رياضة لا تعلّمه خصوصاً تلك التي تعنى بشد البطن وتغيير بنية الردفين.

نشير إلى أن وضعية السجود (الركبتين والذراعين على الأرض) وضعية آمنة جداً للظهر لذلك هي معتمدة دوماً كما أنها تسمح بتأدية تمارين متنوعة.

هدف التمرين

* **يشد الجزء الخارجي من الردفين (المؤخرة) والأجزاء الداخلية والخارجية من عضلات الفخذين.**

لتفادي الملل:

- ارفعي ساقك رفعة كبيرة وعندما تصبح الساق في أعلى نقطة انفضيها نفضة صغيرة إلى الأعلى.
- ارفعي ساقك رفعة صغيرة ومن ثم ارفعيها رفعة كبيرة.
- ارفعي ساقك أربع رفعات صغيرة بشكل سريع ومن ثم ارفعيها رفعتين كبيرتين بشكل بطيء.
- ارفعي ساقك مرتين بعد ثنيها ومرتين بعد مدها.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي ركبتيك وذراعيك على الأرض (وضعية السجود) ثم **ارفعي إحدى ساقيك إلى الجانب واحرصي أن تبقى القدم مثنية.**

حافظي على زاوية ٩٠° بين ربلة الساق التي تحركينها والفخذ من الخلف طيلة مدة التمرين.

لا تجعلي ركبتك تستند إلى الأرض في كل مرة.

وكما في التمرين السابق ابقي جسمك موازياً تماماً للأرض كي لا تفقدي التوازن.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

حافظي على جسمك مستقيماً قدر المستطاع ولا تقومي بأية حركة وأنت في وضعية غير متوازنة.

كيفية التنفس:

ازفري عند رفع الساق.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، ارفعي ساقك اثنتي عشرة مرة بالسرعة التي تناسبك.

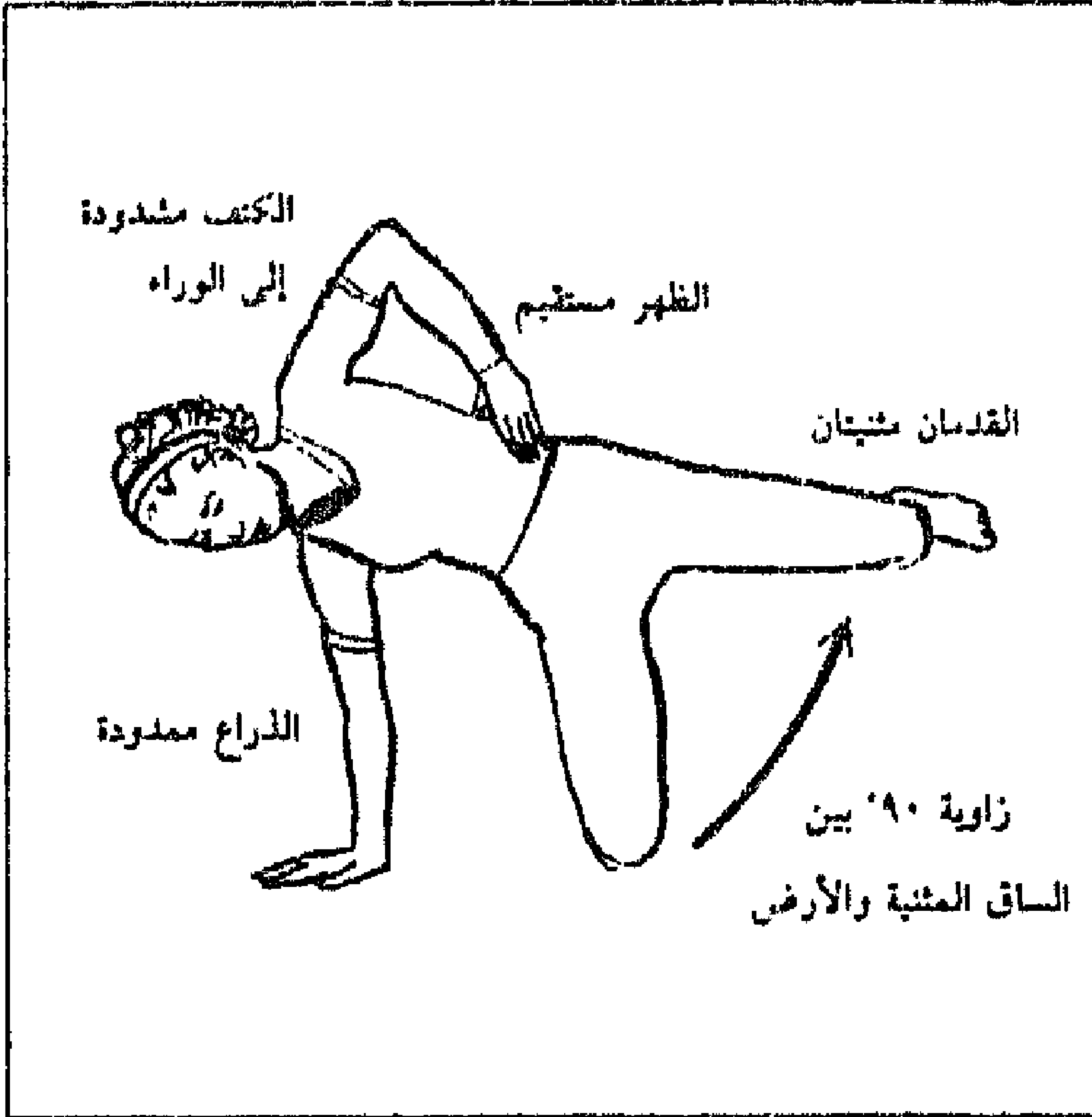
* إذا كنت معتادة على التدريب، اتبعي الطريقة التالية: ارفعي ساقك عشر رفعات صغيرة بالسرعة التي تناسبك؛ ثم استريحي لعدة ثوانٍ وبعد ذلك عودي إلى رفع ساقك نفسها عشرين رفعة أكبر وأسرع بقليل ثم الحقيها بعشر رفعات كبيرة إلى أقصى حد ممكن على أن تنفذيها في الوقت ذاته ببطء شديد. أعيدي تطبيق ما سبق على الساق الأخرى.

تجنبي...

القيام بهذا التمرين وأنت مرتكزة على يديك بدلاً من ذراعيك لأن ذلك يؤذي المنطقة القطنية. غالباً ما نشاهد هذا الخطأ في جلسات اللياقة البدنية.

التمرين د

أيضاً وأيضاً هذا تمرين تقليدي! يمرّن كالتمرين السابق الأجزاء الداخلية والخارجية من عضلات الفخذين.



رفع الساق جانبياً بعد ثنيها

الحد الأدنى من هذا التمرين:

اثنتا عشرة مرة لكل ساق

أتظنين أن الحفاظ على التوازن في هذه الوضعية مستحيل؟ لا، أبداً! لأن هذا التمرين بمتناول الجميع مع أن فعاليته تظهر بوضوح بعد الحركات الخمس الأولى. من المؤكد أن هذا التمرين أصعب من السابق ولكن من الضروري اتباع الإرشادات بدقة من أجل الوصول إلى أفضل النتائج.

غالباً ما نميل إلى إرجاع الحوض إلى الوراء وبالتالي إلى إحناء الصدر إلى الأمام مما يؤدي إلى تسهيل التمرين من جهة وإلى تطبيقه تطبيقاً خاطئاً من جهة أخرى.

واعلمي أن تنفيذ هذا التمرين بطريقة خاطئة لا يؤدي إلى نتائج مأساوية فالخطأ الأكثر حدوثاً ينحصر في تقويس الظهر لتسهيل عملية رفع الساق.

هدف التمرين

*** شد عضلات الأجزاء الداخلية السفلى من الردفين.**

لتفادي الملل:

- ارفعي الساق مرتين وهي مثنية ومرتين وهي ممدودة.
- ارفعي ساقك رفعتين صغيرتين بسرعة واثنتين كبيرتين ببطء.
- ارفعي ساقك مرتين وقدمك مثنية ومرتين وقدمك ممدودة.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

اركعي أرضاً وساقاك متباعدتان. ارتكزي على إحدى يديك واحرصي على وضعها على خط واحد مع الركبتين ليصبح الظهر في وضعية سليمة.

ثم ضعي يدك الأخرى على خصرك واحرصي على أن تشدي كتفك إلى الوراء.

انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي إحدى ساقيك بعد ثنيها بشكل زاوية ٩٠°.

وتجنبي إذا استطعت أن تلمس ركبتك الأرض في كل مرة.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

ابقي راسك مستقيماً خلال التمرين فهذا يساعدك على عدم فقدان التوازن نحو الأمام من جهة وعلى عدم تكوير الظهر من جهة أخرى.

كيفية التنفس:

ازفري عند رفع الساق.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، كرري التمرين عشر مرات لكل ساق.

* إذا كنت معتادة على هذا التمرين، اتبعي الطريقة التالية: ارفعي ساقك عشر رفعات صغيرة بالسرعة التي تناسبك؛ واستريحي لعدة ثوان ثم ارفعيها خمس عشرة رفعة اكبر إنما بشكل أكثر ثباتاً. اكملي التمرين برفع ساقك عشر رفعات كبيرة جداً على أن تنفذيها بابطأ شكل ممكن. وننصح بإلغاء أوقات الاستراحة تدريجياً بغية الحصول على النتائج الفضلى.

تجنبي...

رفع ساقك إلى الوراء كثيراً فهذا يفقد التمرين فائدته. واحرصي على إبقاء ركبتيك على خط واحد.

التمطي

قومي بهذا التمرين لتريحي العضلات التي بذلت جهداً أثناء التمارين الأربعة السابقة.



اضغطي بيديك أربع مرات على الجهة الداخلية من فخذيك وأنت تزفرين ببطء لمدة ست ثوانٍ.

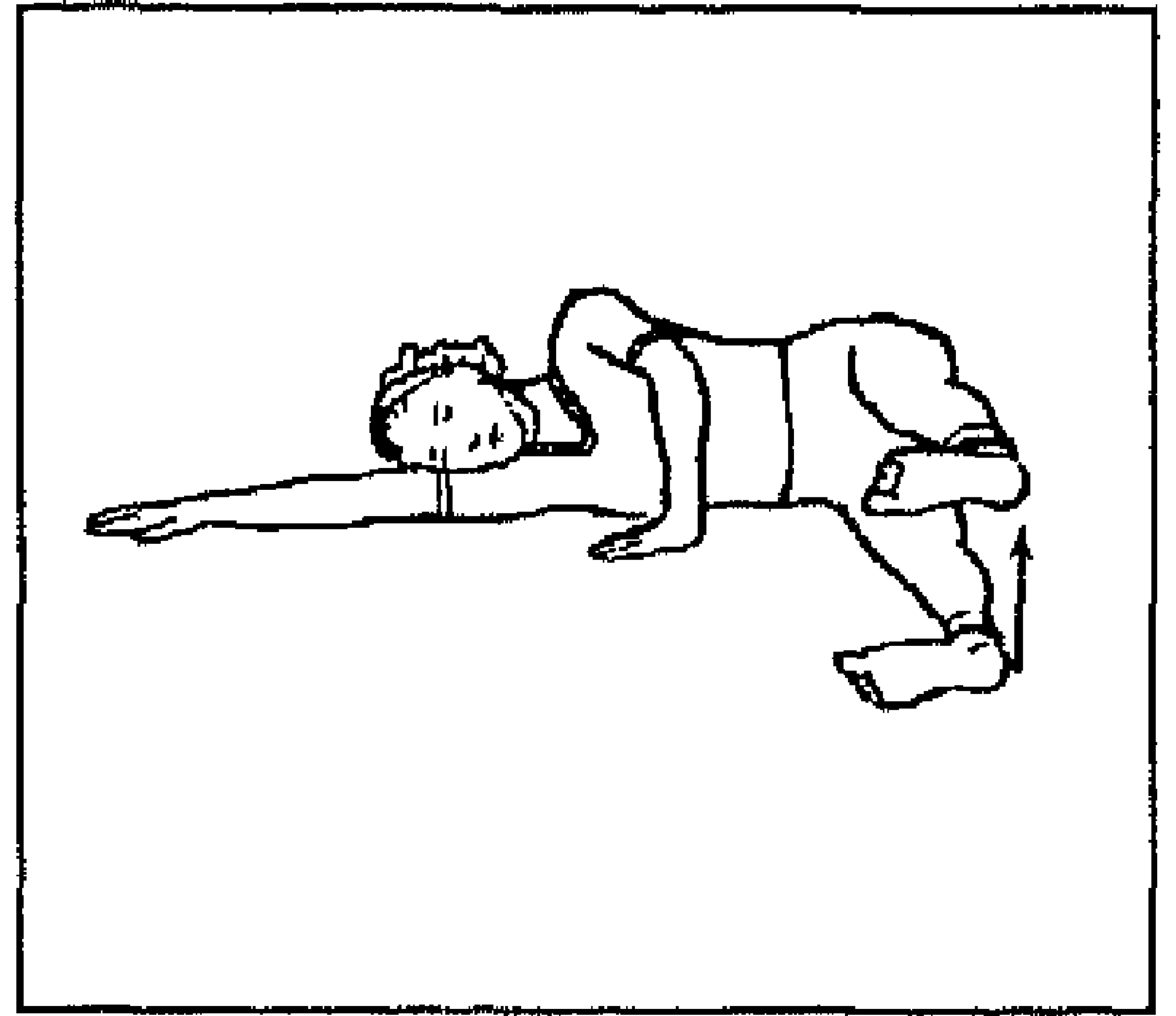
تنبيه

* لن تحصلي على أية نتيجة جمالية من دون اتباع نظام غذائي صحي.
* من الضروري اتباع البرامج المقترحة بغية الحصول على أرداف متناسقة.
* لم توضع البرامج اليومية المقترحة صدفة بل تضمنت تمارين يتمّم أحدها الآخر (لتشغيل أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية).
* إذا رفعت قدمك، مثلاً، تشعرين بوطأة الحركة في ردفيك وهذا أمر طبيعي.
* إنّ مطّ المناطق التي أجهدتها بالتمارين مفيد كثيراً لأنه يسمح بإزالة التيبس الذي يصيب عضلاتنا لقلة ما نمارسه من تمارين رياضية.

الثلاثاء

تمارينك الأربعة في عشر دقائق كحد اقصى

التمرين أ

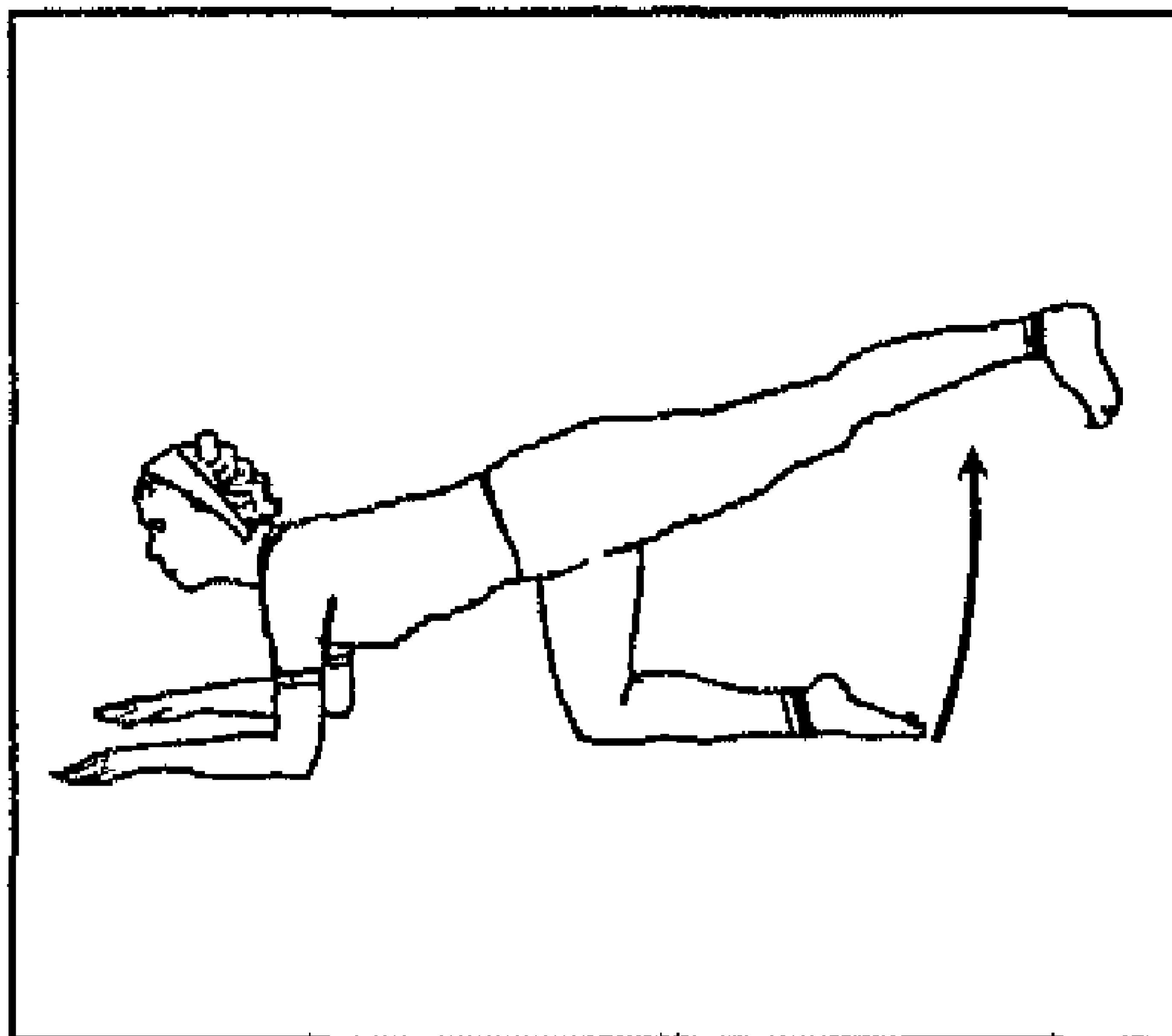


▷ هدفه الراحة البدنية وتليين الساقين أيضاً!

رفع الساق العليا

الحد الأدنى من هذا التمرين: عشر حركات صغيرة لكل ساق.

التمرين ب

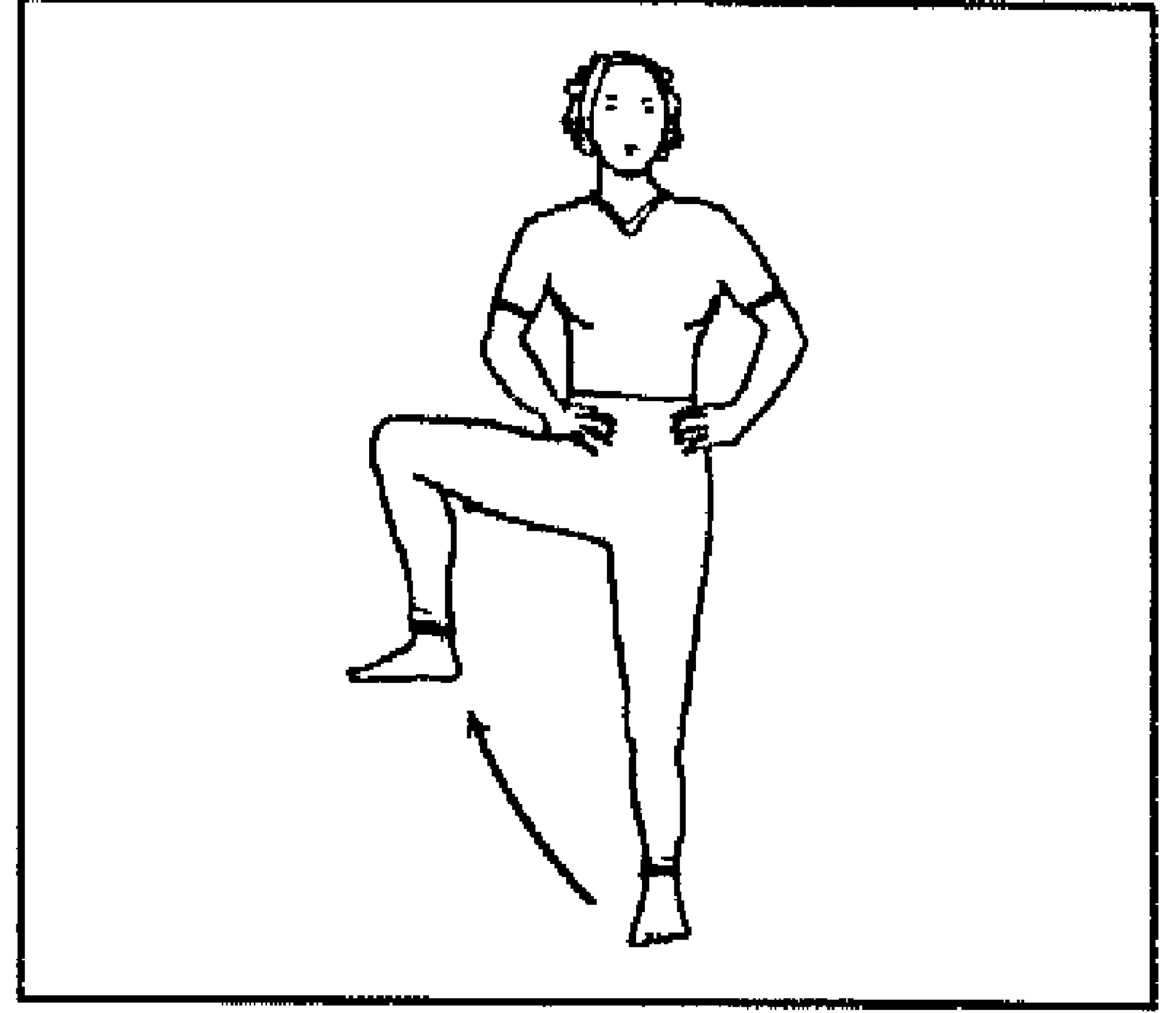


◁ هذا التمرين غير متعب ولكن هذا لا يلغي نتائجه المفيدة!

رفع الساق الممدودة إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين: عشر رفعات صغيرة لكل ساق.

التمرين ج

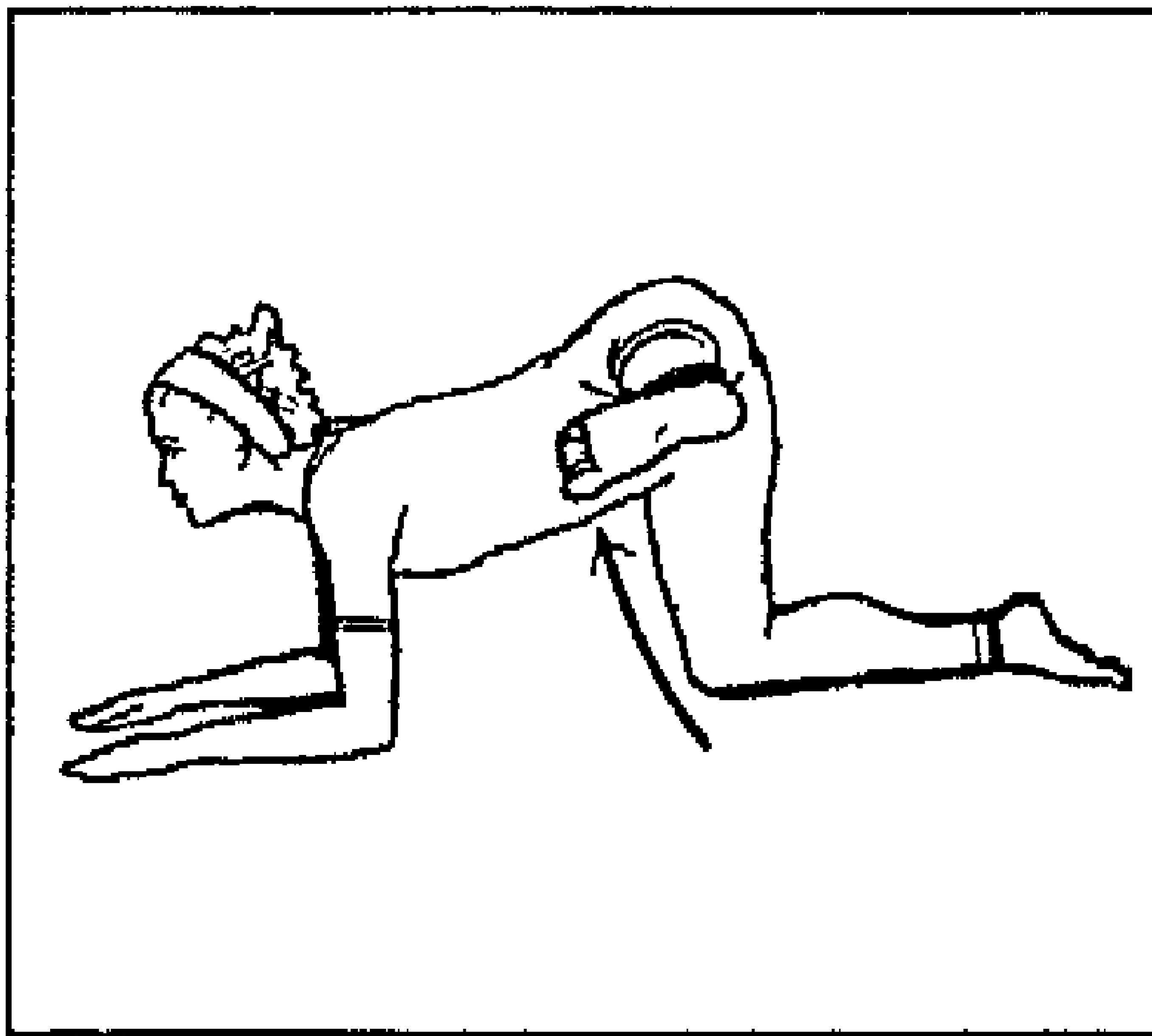


▷ اعلمي أن رفع الساق يحرك أيضاً عضلات الردفين. . . إذن لا حجة بعد اليوم لعدم صعود الدرج!

رفع الساق المثنية إلى الأمام وإلى الجانب.

الحد الأدنى من هذا التمرين: عشر حركات لكل ساق (٥ رفعات جانبية و٥ أمامية على التوالي).

التمرين د



ربما هو الأصعب بين هذه ◁ التمارين الأربعة ولكنك ستلاحظين مدى فعاليته بسرعة!

رفع الساق الممدودة رفعة جانبية.

الحد الأدنى من هذا التمرين: خمس رفعات كبيرة بالسرعة التي تناسبك وخمس رفعات صغيرة بشكل أسرع وأربع رفعات كبيرة إنما ببطء شديد.

التمرين أ

تمرين مثالي يساعد على التهيؤ للتدريب... إنه ممتع ومن الممكن ممارسته حتى وإن كان الظهر ضعيفاً!



رفع الساق العليا.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

عشر حركات صغيرة لكل ساق.

يتطلب هذا التمرين قليلاً من الانتباه حتى لا تثني ساقيك اللتين يجب أن تبقيا على زاوية ٩٠° مع النصف الأعلى من الجسم.

يمكنك أن تسندي رأسك إلى تجويف يدك أو أن تستندي بكل بساطة إلى ذراعك. عليك أنت أن تختاري!

لاحترام قواعد التمرين من الأفضل ألا تلقي بساقك التي تحركينها على الأخرى الثابتة بعد كل رفعة.

تذكري أن وضع الساقين قريباً من النصف الأعلى من الجسم أفضل من إبعادهما عنه كثيراً، إذ أن منافع هذا التمرين تكمن في مد الساقين بشكل مستمر.

خبر هام: يمكنك أن تسهلي عليك القيام بهذا التمرين من خلال الاستناد إلى يدك الأخرى الموضوعة أمام صدرك. قد تشعرين بنوع من التشنج عند مفصل الورك، وهذا أمر طبيعي، كثير الحدوث.

هدف التمرين

* **يعمل على شد الأجزاء الخارجية من الردفين** (المؤخرة) والفخذين.
* **يغير بنية العضلات** التي يحركها كما **يشدها** بسرعة.

لتفادي الملل:

- ارفعي ساقك رفعتين كبيرتين ثم رفعتين صغيرتين.
- ارفعي ساقك (إلى أعلى حد ممكن) وأبقيها ثابتة ثلاث ثوان على الأقل عند أعلى نقطة.
- ارفعي ساقك خمس رفعات صغيرة بشكل سريع ورفعتين كبيرتين بشكل بطيء.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي أرضاً على جنبك.

مدي ذراعك على الأرض (كامتداد لجسمك) وضعي رأسك عليه، أما اليد الأخرى فضعيها أمام صدرك.

اجعلي ساقيك الممدودتين إلى أقصى حد ممكن على شكل زاوية قائمة (٩٠°) مع النصف الأعلى من الجسم.

انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي الساق العليا ثم انزليها.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

تذكري دائماً أن تبقي ساقيك قريبتين من جسمك باستمرار.

كيفية التنفس:

ازفري عند كل رفعة أو رفعتين وفقاً لوتيرة تنفسك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة فارفعي ساقك عشر رفعات صغيرة.

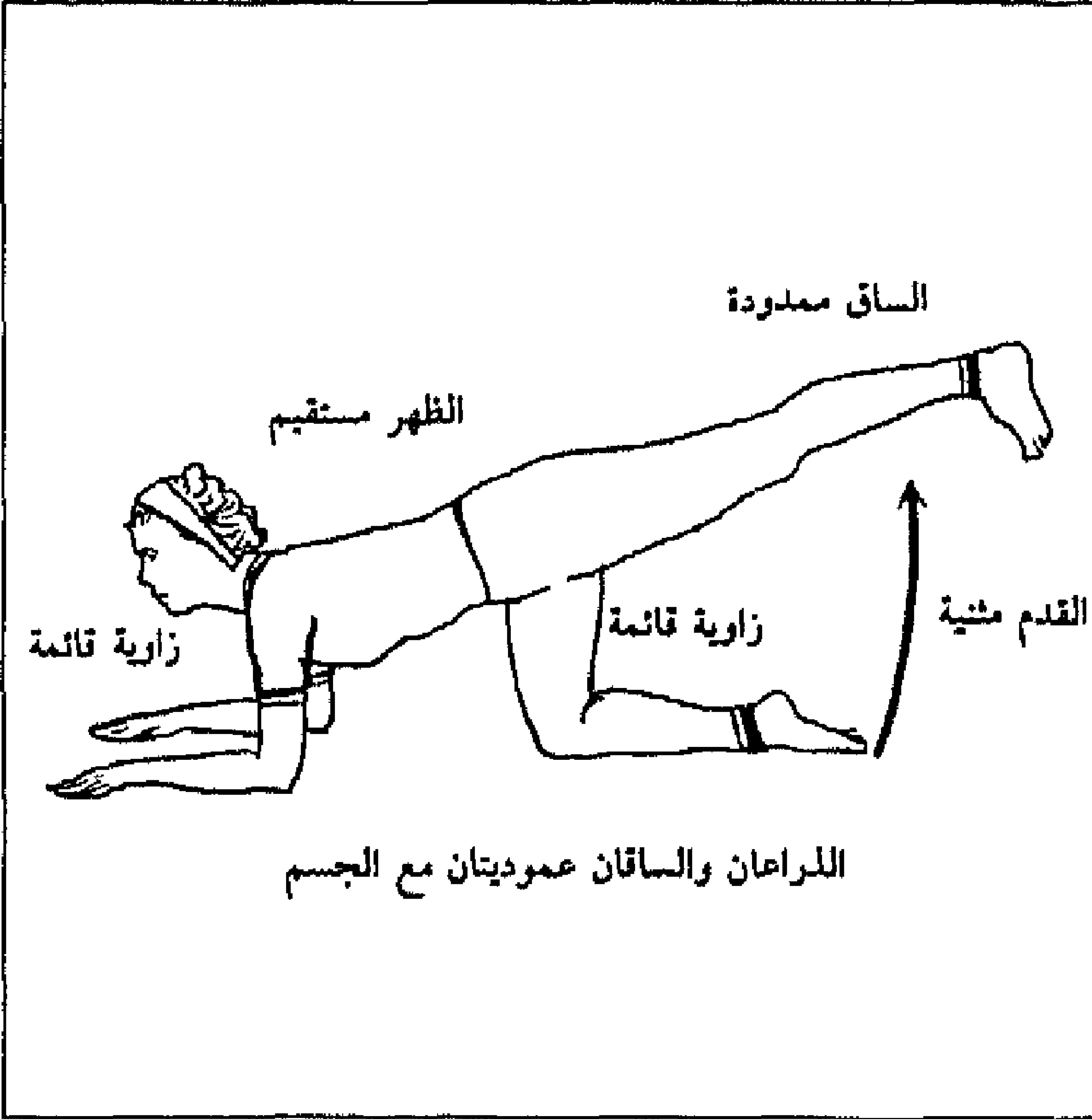
* إذا كنت معتادة على التدريب، اتبعي الطريقة التالية: بالساق العليا أنجزي عشر حركات بالسرعة التي تناسبك واتبعيها بعشرين حركة أكبر وأسرع وأنهي التمرين بعشر حركات تكون هي الأكبر والأبطأ. أعيدي تطبيق ما سبق على الساق الأخرى.

تجنبي...

تكوير ظهرك عند رفع ساقك.

التمرين ب

هذا التمرين كلاسيكي جداً! ربما تجدين أن الوقوف على الأربع (الركبتين والذراعين) وضعية غير لائقة لكنها تؤمن راحة أكيدة.



رفع الساق الممدودة إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

عشر رفعات صغيرة لكل ساق.

من المهم جداً أن تعتمدي وضعية صحيحة حتى لا تشعري بأي نوع من الانزعاج. ننصحك إذن بأن تشكّل ساقيك وذراعيك زاوية قائمة (٩٠°) مع جسمك بغية الحفاظ على وضعية جيدة للمفاصل خلال التمرين.
أما مد ساقك إلى أقصى حد ممكن فضروري لتنفيذ الحركة بدقة وبالتالي تمرين عضلات الردفين بشكل أفضل.
إذا أبقيت رأسك مرفوعاً بشكل متواصل فقد تصابين بتشنجات في عضلات العنق.
حتى تتغير بنية عضلاتك نحو الأفضل عليك أن تنوعي إلى أقصى حد في سعة حركاتك.

هدف التمرين

* شد عضلات الردفين في المنطقة الوسطى وخصوصاً عند الأعلى.
* ننصح به للحصول على انتفاخ جميل في الجزء العلوي من الوركين.

لتفادي الملل:

- ارفعي ساقك مرتين وهي ممدودة ومرتين وهي مثنية جزئياً.
- ارفعي ساقك أربع رفعات صغيرة بشكل سريع ورفعتين كبيرتين بشكل بطيء.
- ارفعي ساقك مرتين وقدمك مثنية ومرتين وقدمك ممدودة.
- ارفعي ساقك رفعة كبيرة وعندما تصبح ساقك في أعلى نقطة انفضيها بسرعة نحو الأعلى.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي ركبتيك وذراعيك على الأرض (وضعية السجود).

انطلاقاً من هذه الوضعية مدي ساقك إلى الوراء قدر المستطاع وارفعيها مراراً (حاولي إذا أمكن ألا تلمس أصابع قدمك الأرض).

حتى ولو بدا لك ذلك مملاً حاولي أن تثني قدمك التي تحركينها إلى أقصى حد.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تقوّسي ظهرك خلال التمرين أو عند الاستراحة.

كيفية التنفس:

ازفري عند رفع ساقك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، ارفعي ساقك عشر رفعات صغيرة بهدوء وبالسرعة التي تناسبك، واستريحي قليلاً ثم انتقلي إلى الساق الأخرى.

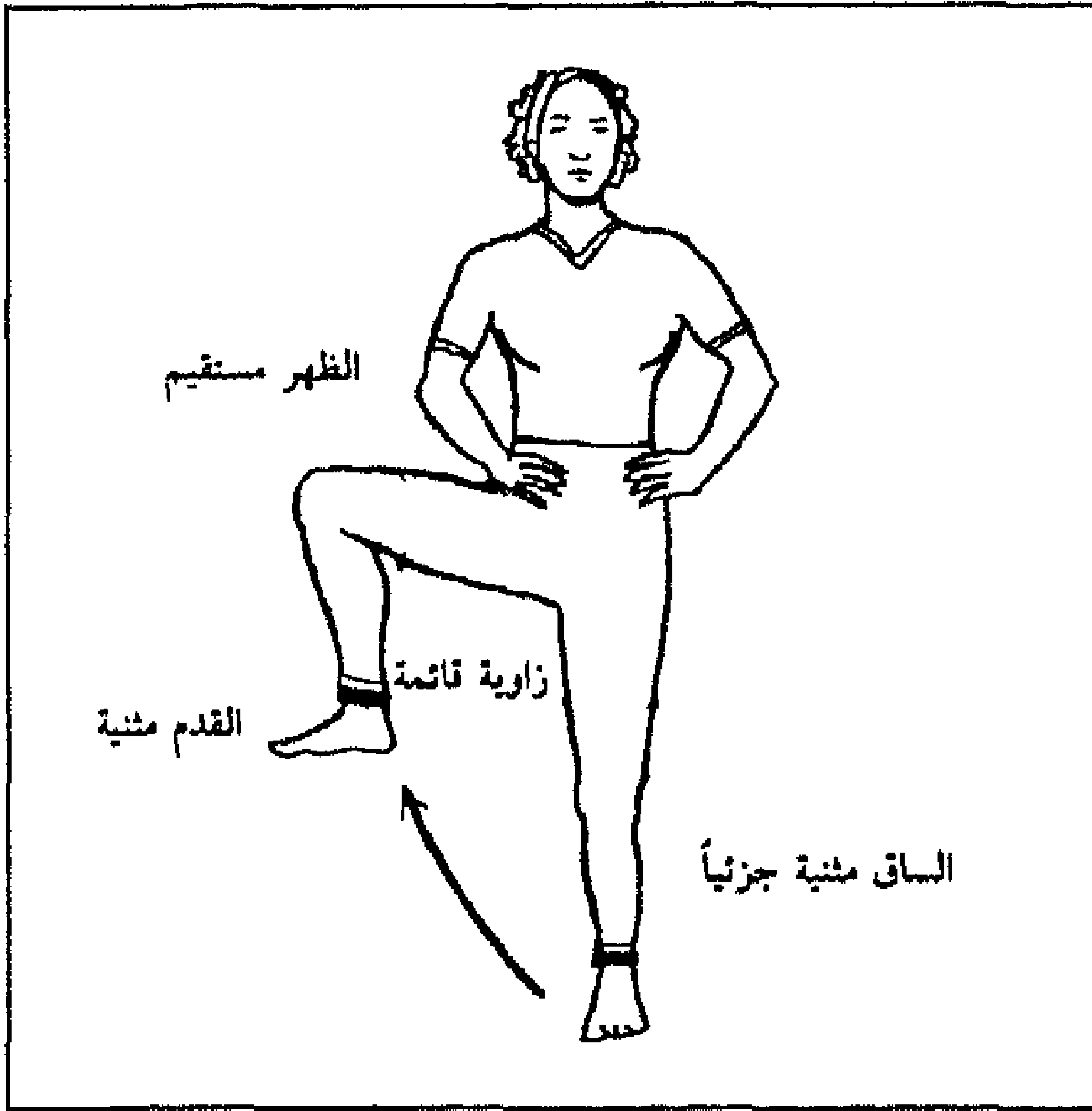
* إذا كنت معتادة على التدريب، اتبعي الطريقة التالية: ارفعي ساقك عشر رفعات صغيرة بالسرعة التي تناسبك وعشر رفعات متوسطة العلو بوتيرة أسرع، وتابعي التمرين باثنتي عشرة رفعة كبيرة إنما بشكل بطيء. وبعد ذلك أعيدي تطبيق ما سبق على الساق الأخرى.

تجنبي...

إبعاد ذراعيك كثيراً عن بعضهما بعضاً لان ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن بل إلى الوقوع إلى الأمام وهذا ما لن تتمنيه.

التمرين ج

أفضل التمارين للردفين هي التي تنجزينها وأنت مستلقية على الأرض. . . إلا أن لتلك التي تقومين بها وأنت واقفة فاعلية مؤكدة أيضاً!



رفع الساق المثنية إلى الأمام وإلى الجنب.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

رفع الساق المثنية عشر رفعات

(٥ رفعات جانبية و٥ أمامية) لكل ساق.

إنه تمرين سهل لكن هذا لا يقلّل من فعاليته. . .
ألديك مشكلة في الحفاظ على التوازن؟ لن يشكل ذلك عقبة إذ يمكنك مثلاً أن تستندي إلى ظهر كرسي.
كما يمكنك أن تختاري بين مد ساقك الثابتة أو ثنيها جزئياً ففاعلية التمرين واحدة في الحالتين.
بالمقابل، يجب أن تحرصي على رفع ركبتك إلى أقصى حد ممكن وألا تقومي بحركات غير منتظمة.
إذا كنت مبتدئة، ولا تتمتعين بالليونة الكافية لإتمام هذا التمرين، فضعي قدمك على الأرض بعد كل رفعة؛ وابذلي جهدك للتخلي عن هذه «الاستراحة».

نادراً ما نرفع ركبتنا عالياً في الحياة اليومية فطبيعي إذاً أن تشعري أن هذا التمرين غريب بعض الشيء.

هدف التمرين

*** تنشيط الجزء السفلي والجزء الجانبي من الردفين** (المؤخرة).

لتفادي الملل:

- ابقي ساقك ثابتة ثلاث أو أربع ثوان وهي في أعلى نقطة من كل حركة.
- انفضي ساقك عالياً بسرعة وهي في أعلى نقطة من كل حركة.
- ارفعي ساقك رفعتين صغيرتين (واحدة جانبية والثانية إلى الأمام) ثم رفعتين كبيرتين.
- ارفعي ساقك مرتين وهي مثنية ومرتين وهي مثنية جزئياً.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

قفي، وانطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي ساقك المثنية إلى الأمام ثم ارفعيها إلى الجانب، واحرصي على أن ترفعيها إلى أعلى نقطة ممكنة.

ابقي ساقك المثنية على شكل زاوية قائمة خلال مدة التمرين بكاملها.

ابقي قدمك مثنية باستمرار.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تنزلي ساقك كثيراً عند كل حركة.

كيفية التنفس:

ازفري عندما ترفعين ركبتك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، ارفعي ساقك عشر رفعات صغيرة فقط (إلى الأمام وإلى الجانب) لأن هذا التمرين متعب بعض الشيء. ولكن حاولي أن ترفعي ركبتك إلى أعلى نقطة ممكنة.

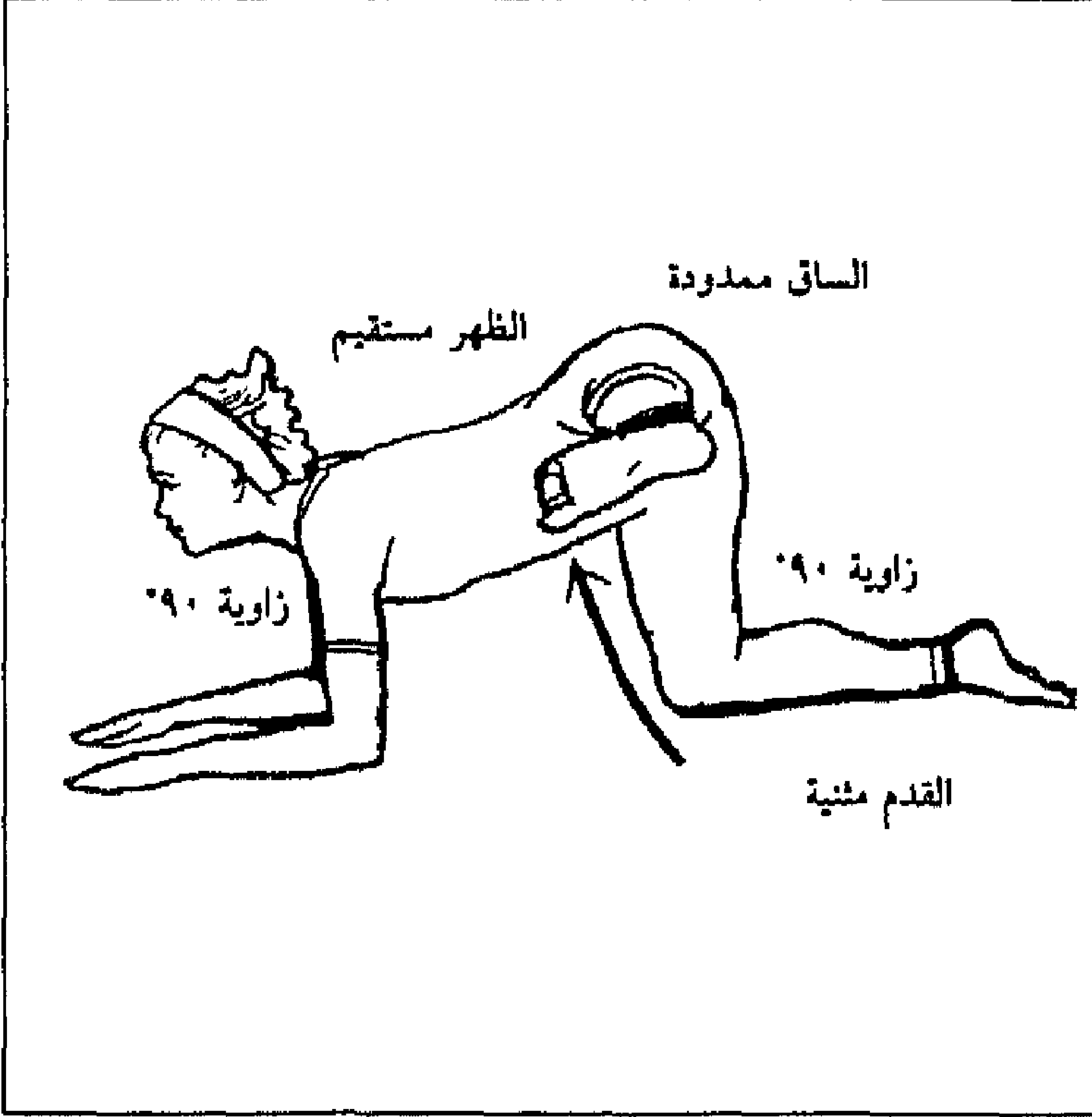
* إذا كنت معتادة على التدريب، اتبعي الطريقة التالية: ارفعي ساقك ثماني رفعات متوسطة الارتفاع بالسرعة التي تناسبك واتبعيها بعشر رفعات صغيرة وسريعة وانهي بست رفعات كبيرة إنما بشكل بطيء جداً.

تجنبي...

أن تحركي المنطقة القطنية (اسفل الظهر) كي تتمكني من رفع ركبتك إلى أعلى. فعلى الظهر أن يبقى ثابتاً ومستقيماً.

التمرين د

تظنين أنها وضعية غريبة بعض الشيء؟ ربما، إلا أنها تمرّن بفاعلية أجزاء في العضل قلما نحركها!



رفع الساق الممدودة جانبياً.

الحد الأدنى من هذا التمرين لكل ساق:

٥ رفعات كبيرة بالسرعة التي تناسبك

و٥ رفعات صغيرة إنما سريعة،

و٤ رفعات كبيرة إنما بطيئة جداً.

يتمم هذا التمرين التمارين السابقة ويضمن لك أن يصبح وركاك جميلين.

وتذكري دائماً أنك بمد ساقك إلى أقصى درجة ممكنة تزيدين من فاعلية التمارين.

إن إبقاء ساقك مرفوعة من دون أن تلمس قدمك الأرض أمر صعب جداً ولكن لكل شيء ثمناً.

غالباً ما نميل إلى تحريك الذراع المقابلة للساق المتحركة، فحاولي أن تتجنبي ذلك إذا استطعت.

إذا بدا لك هذا التمرين شديد الصعوبة، اثني ساقك قليلاً وأنت تقومين به وضعيها على الأرض بعد كل حركة.

هدف التمرين

*** يقوي عضلات الردفين.**

*** يقسّي عضلات الفخذين**

لتفادي الملل:

ـ ارفعي ساقك مرة وهي ممدودة ومرّة وهي مثنية.

ـ ارفعي ساقك وقدمك مثنية ثم ارفعيها وقدمك ممدودة.

ـ ارفعي ساقك رفعتين صغيرتين ومن ثم رفعتين كبيرتين.

ـ ارفعي ساقك رفعتين والساق قريبة من الأرض ثم رفعتين والساق أبعد ما تكون عن الأرض.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي ركبتيك وذراعيك على الأرض واحرصي أن تتعامد ذراعاك وفخذاك مع جسمك.

انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي ساقك الممدودة إلى الجانب.

يجب أن تكون قدمك مثنية بشكل جيد حتى تصبح الساق صلبة.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

حاولي أن ترفعي ساقك وتدنيها من وجهك قدر المستطاع فإبعادها يقلل من فاعلية التمرين.

كيفية التنفس:

ازفري عندما ترفعين ساقك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، ارفعي ساقك خمس رفعات كبيرة بالسرعة التي تناسبك، وبعد ذلك استريحي قليلاً ثم ارفعيها خمس رفعات صغيرة إنما سريعة. بعد ذلك استريحي قليلاً ومن ثم ارفعيها أربع رفعات كبيرة إنما بطيئة إلى أقصى حد ممكن.

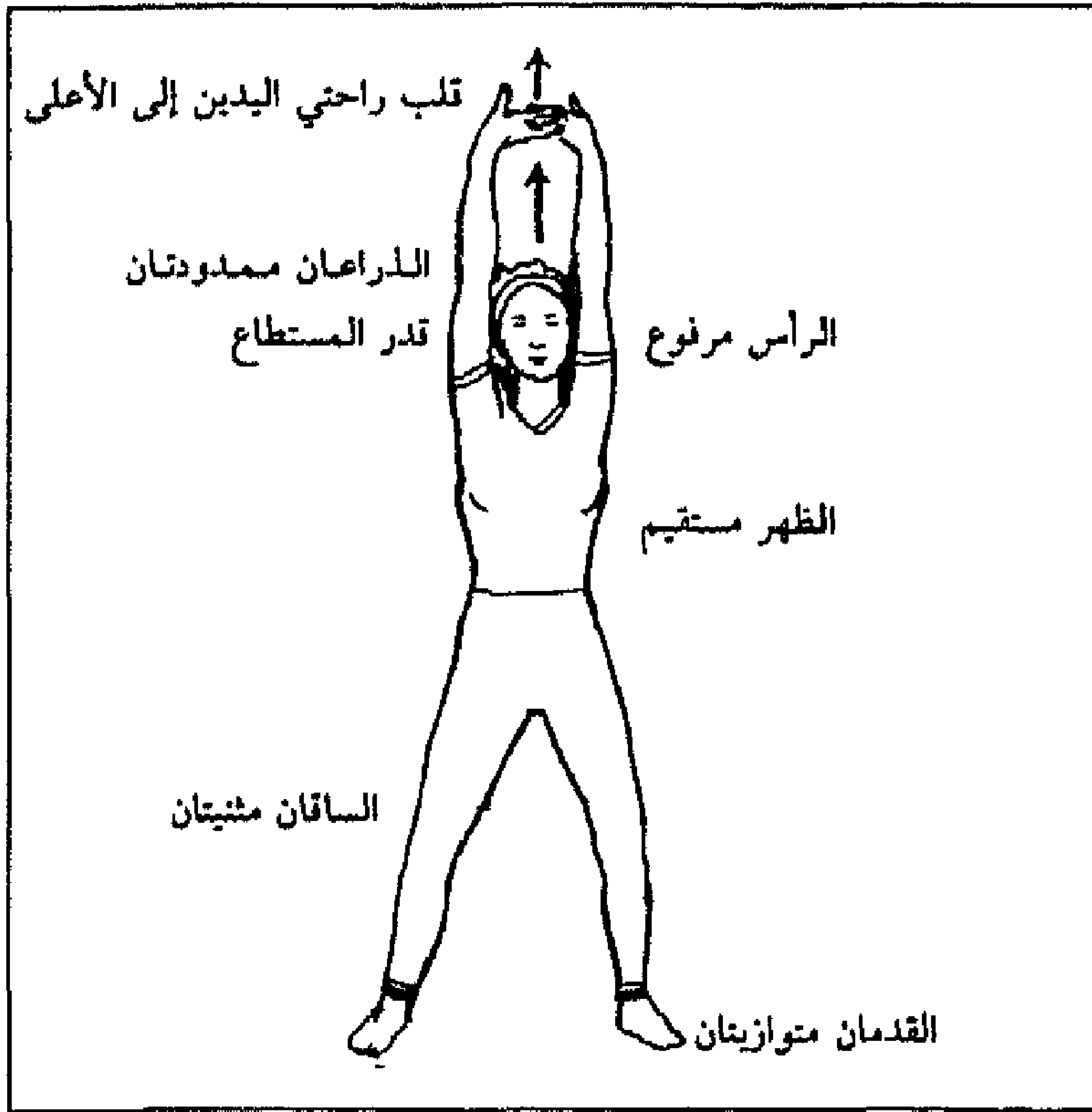
* إذا كنت معتادة على التدريب، ارفعي ساقك عشر رفعات بالسرعة التي تناسبك، واستريحي قليلاً ثم ارفعيها اثنتي عشرة رفعة صغيرة بأقصى سرعة ممكنة وأنهي التمرين برفعها ست رفعات كبيرة على أن تتم الحركة بأبطأ قدر ممكن.

تجنبي...

إمالة جسمك جانباً لكي تسهلي على نفسك رفع ساقك، لأن هذا العمل يفقد التمرين أهميته ويقلل من نتيجته.

التمطي

سنأخذ من وقتك دقيقة أخرى، فتمهلي في تنفيذ هذا التمرين لأنه يساعد العمود الفقري على التمطي.



مطّي ذراعيك أربع مرات فوق رأسك وأنت تزفرين، لمدة خمس ثوان.

تنبيه

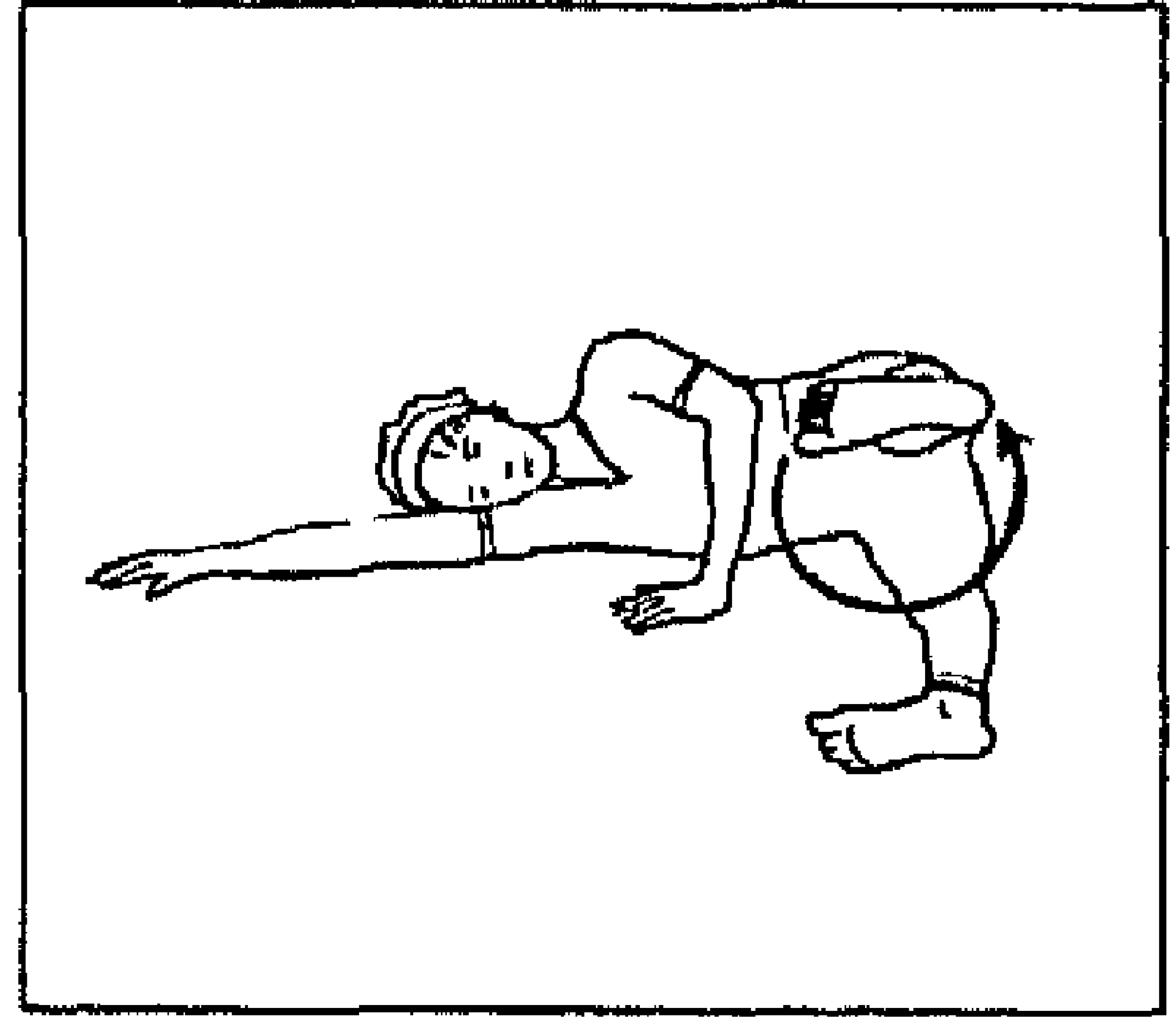
باستثناء التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي، سنورد بعض النقاط الأساسية التي ستساعد في تغيير بنية الوركين فعلياً:

* تفادي ارتداء الملابس الضيقة لأنها تعيق الدورة الدموية.
* اشربي قدراً كافياً من الماء بين وجبة وأخرى.
* اخضعي لجلسات تدليك إلى أقصى حد ممكن أو دلكي نفسك، وإذا استطعت اخضعي لعملية شفط السائل اللمفاوي.
* اسعي جهدك لصعود الدرج بسرعات متفاوتة.

الأربعاء

تمارينك الأربعة في عشر دقائق كحد اقصى

التمرين أ

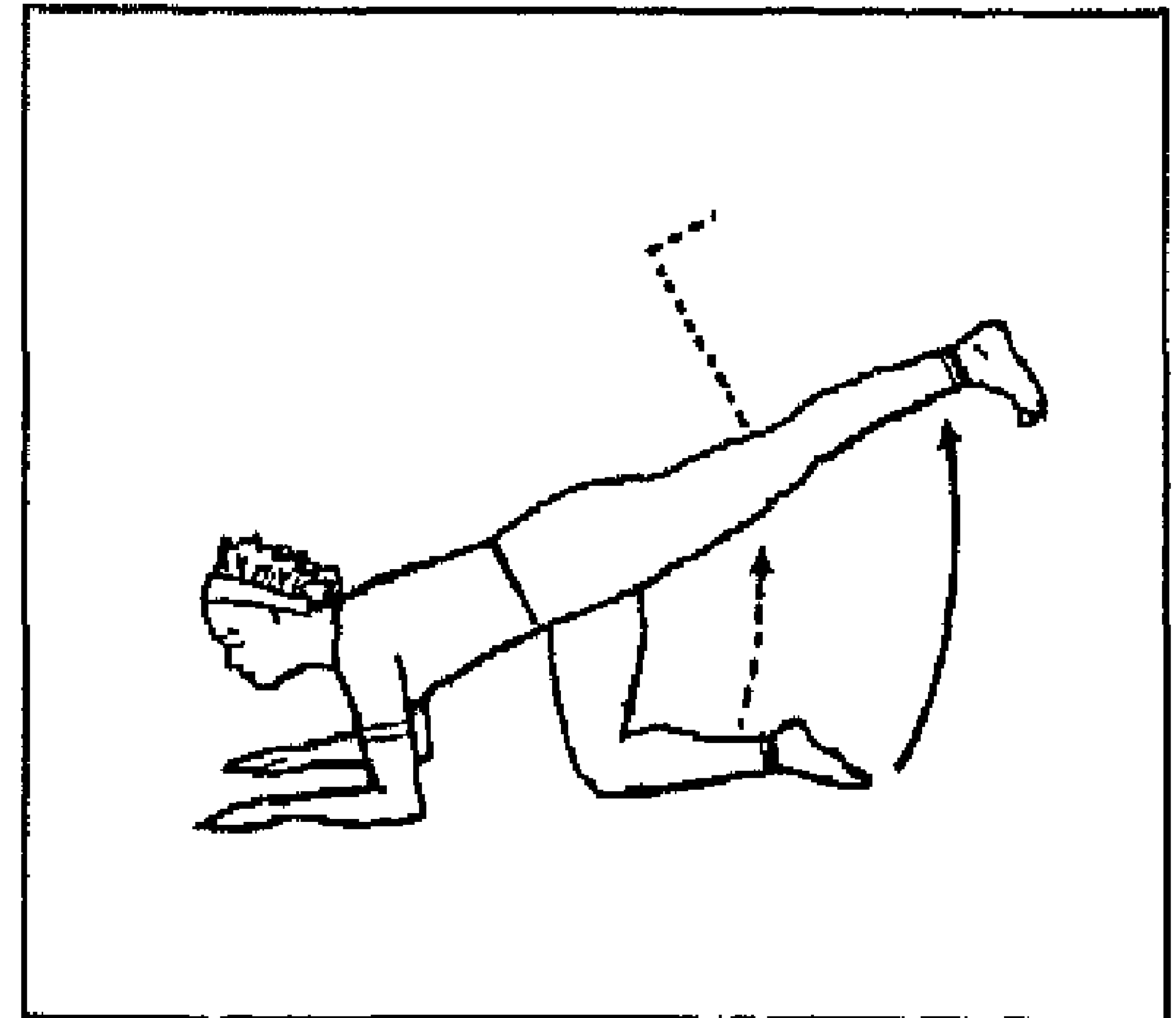


▷ أترين، ستجدين لذة في التمارين كلما مارستها!

تحريك الساق العليا الممدودة بشكل دائري.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر مرات بالسرعة التي تناسبك (٥ دوائر باتجاه دوران عقارب الساعة و٥ بعكسه)، يليها استراحة قصيرة، ثم حركيها اثنتي عشرة مرة بشكل أوسع (٦ باتجاه دوران عقارب الساعة و٦ بعكسه) على أن يتم ذلك ببطء.

التمرين ب

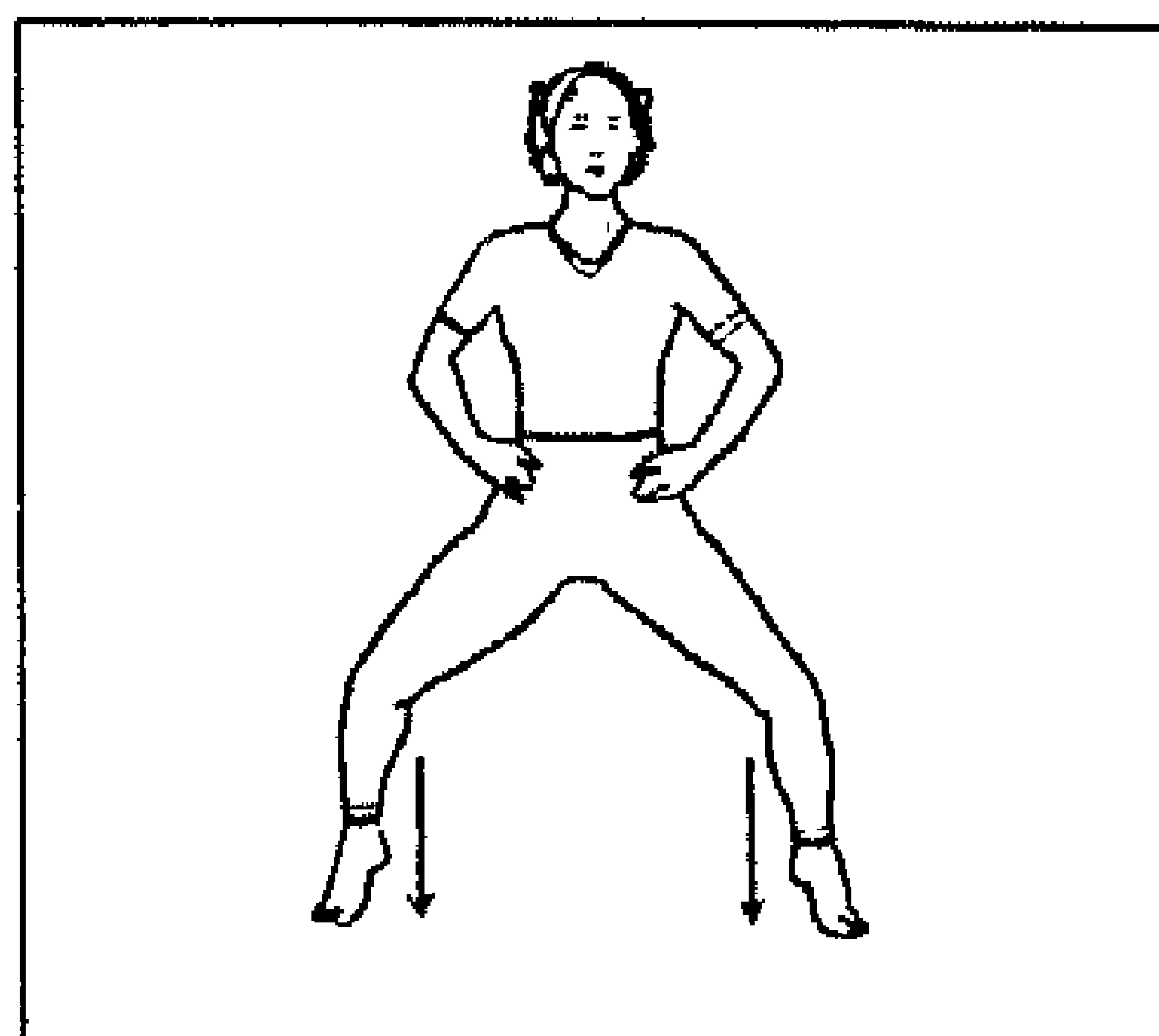


▷ تنويع في الحركة وتأكيد على النتائج المتوقعة!

رفع الساق إلى الوراء مرة وهي ممدودة ومرة وهي مثنية.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشرون مرة (عشر مرات والساق ممدودة وعشر مرات والساق مثنية).

التمرين ج

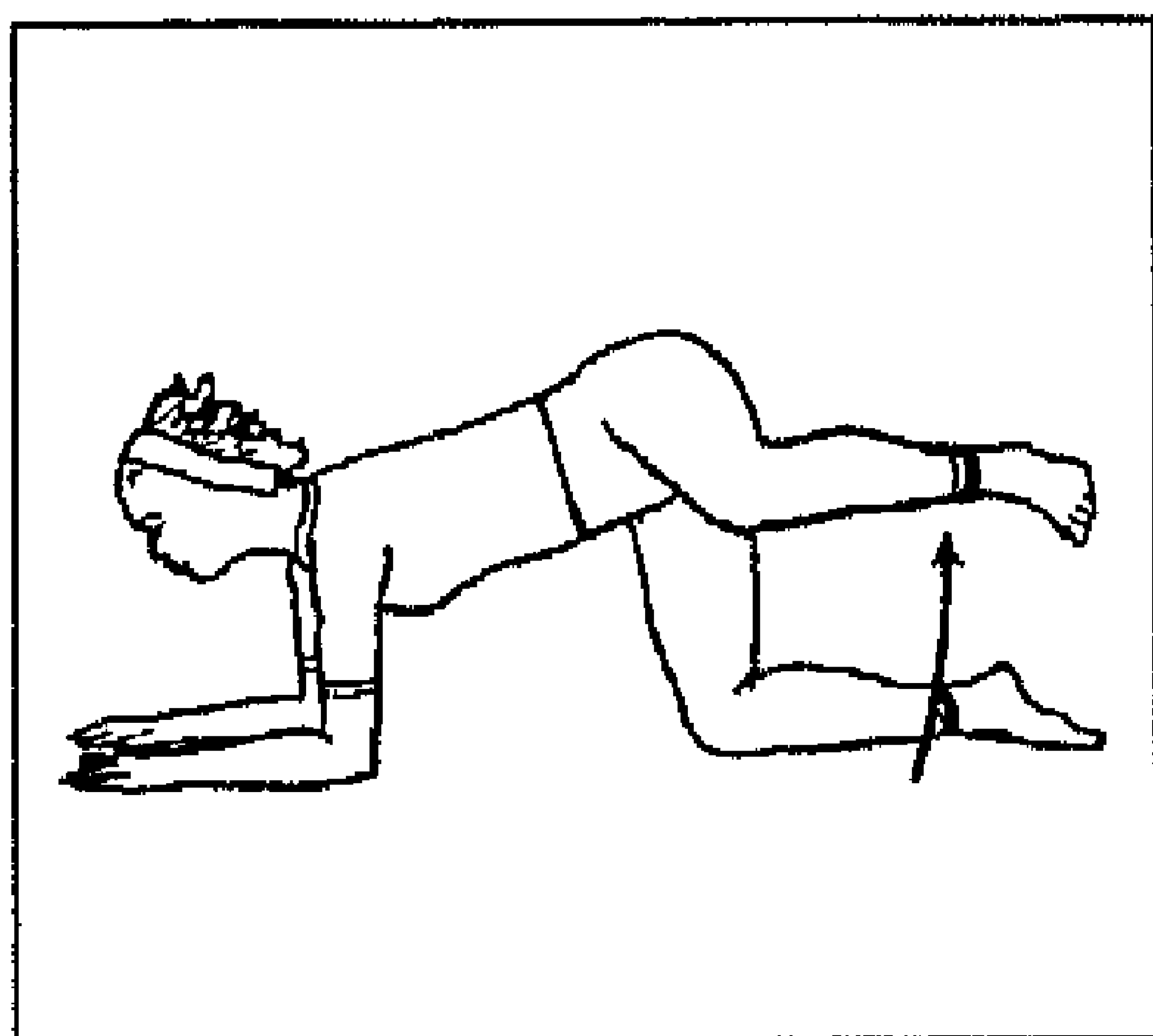


◁ بفعل هذا التمرين سيقسو فخذاك وردفاك!

ثني الساقين بالارتكاز على أصابع القدمين.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ثني الساقين قليلاً ثماني مرات، استراحة قصيرة، ثم ثنيهما كثيراً عشر مرات.

التمرين د



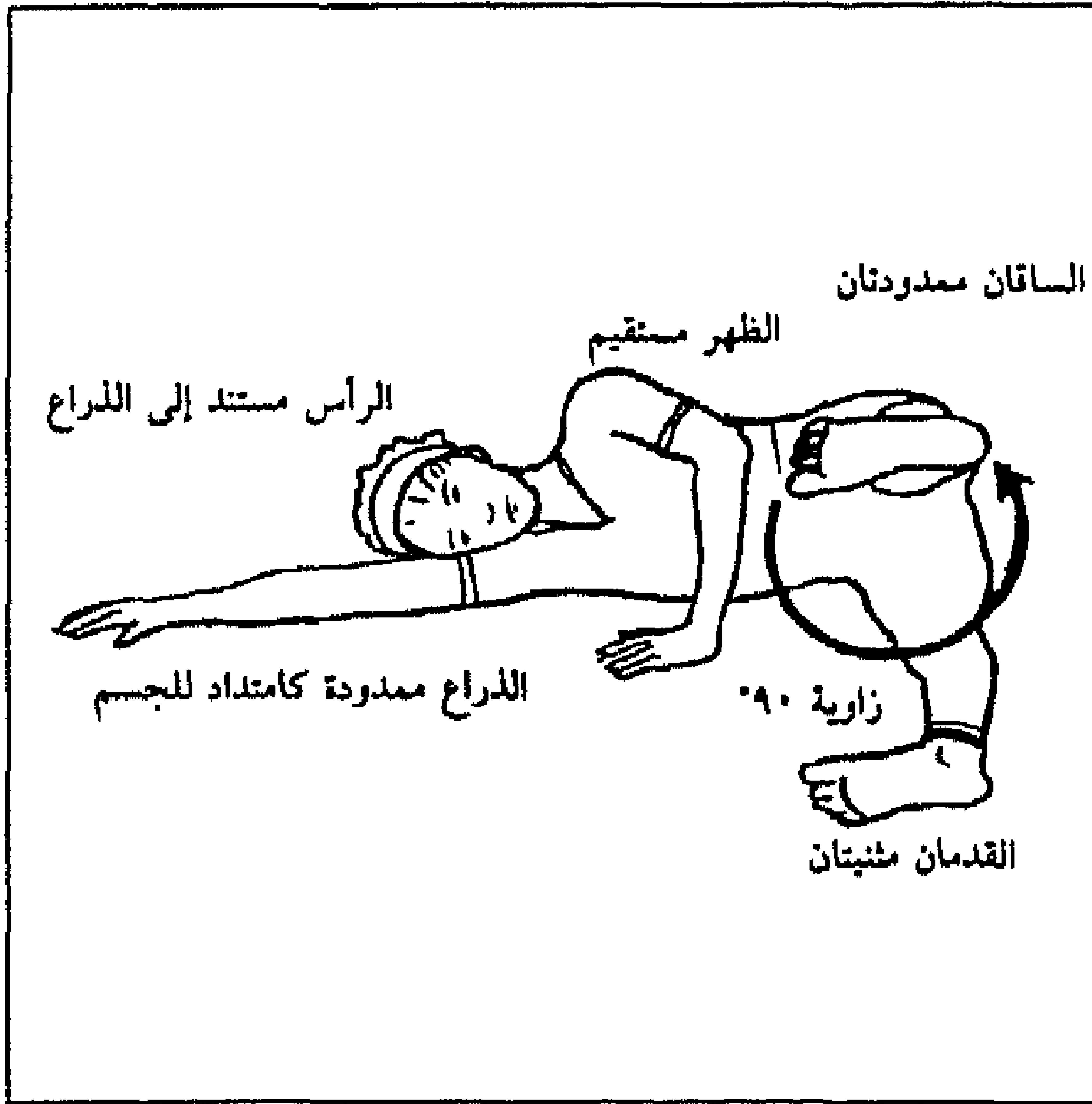
تعلمي تنسيق حركاتك بسهولة! ◁

رفع الساق إلى الجانب مرة وهي مثنية ثمّ مرة وهي نصف مثنية.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر مرات (٥ والساق مثنية و٥ والساق مثنية جزئياً).

التمرين أ

تتميز التمارين التي تقوم على تحريك الساق بشكل دائري في الهواء بأنها تمارين كاملة، وهذا التمرين واحد منها. . .



حرّكي الساق العليا الممدودة بشكل دائري.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر دوائر صغيرة بالسرعة التي تناسبك (٥ باتجاه دوران عقارب الساعة و٥ بعكسه)، تليها استراحة قصيرة، ثم حركي الساق ببطء شديد اثنتي عشرة دائرة على أن تكون الدوائر أكبر وأوسع من الدوائر السابقة (٦ باتجاه دوران عقارب الساعة و٦ بعكسه).

انتبهي جيداً لوضعيتك منذ البداية لئلا يفقد التمرين فاعليته.

من الطبيعي جداً أن تشعري بشيء من «الشد» في الجهة الخلفية من الفخذين خصوصاً إن كانت الساقان قريبتين من الوجه أو على الأقل تشكلان مع النصف الأعلى من الجسم زاوية قائمة.

واعلمي أن النتائج المثالية تحصلين عليها عندما تتمرنين والعضلات مشدودة إلى أقصى حد.

إن تحريك الساقين بشكل دائري في الهواء (مهما كانت الوضعية المتخذة في الأساس)، أصعب من رفعهما، ولكنها حركة متكاملة.

وهذا منطقي! لأن تحريك الساقين بشكل دائري يتطلب «تدخل» أكثر من عضلة على عكس الحركات التي نقوم بها في محور واحد.

تعمد بعض المتدربات المبتدئات، إلى رفع الساق التي تتحرّك بيدهن لتخفيف الجهد الذي يبذلن. وهن على حق! فهذا أفضل من التخلي عن هذا التمرين. إذاً تشجعي فلا حياء في الرياضة!

لتفادي الملل:

- ارفعي ساقك وحركيها بشكل دائري مرة وهي مثنية ومرة وهي نصف مثنية.
- حركي ساقك بشكل دائري باتجاه عقارب الساعة، ومن ثم حركيها بالاتجاه المعاكس.
- انجزي دائرة صغيرة ثم دائرة كبيرة.
- أنجزي دائرة صغيرة وساقك على علو منخفض ودائرة صغيرة أخرى وساقك على علو مرتفع.

هدف التمرين

* يقوي عضلات الردفين وخصوصاً الجزء الخارجي من الوركين.

* ينشّط عضلات الجزء الداخلي من الفخذين.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي على جنبك ثم مدي ذراعك كامتداد لجسمك وضعي رأسك عليه.

فلتكن ساقاك الممدودتان والمضمومتان متعامدتين مع جسمك وقدماك مثنيتين بشكل جيد.

انطلاقاً من هذه الوضعية، حركي ساقك العليا دائرياً من دون أن تضعيها على ساقك الأخرى.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

حركي ساقك دائرياً وهي أقرب ما تكون من وجهك حتى لو شعرت أن هذه الوضعية أصعب.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تصل ساقك إلى أعلى نقطة من الدائرة.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة انجزي عشر دوائر صغيرة بالسرعة التي تناسبك (كل ٥ دوائر باتجاه). استريحي قليلاً ثم انجزي ببطء شديد اثنتي عشرة دائرة بشكل أوسع (٦ دوائر بكل اتجاه).

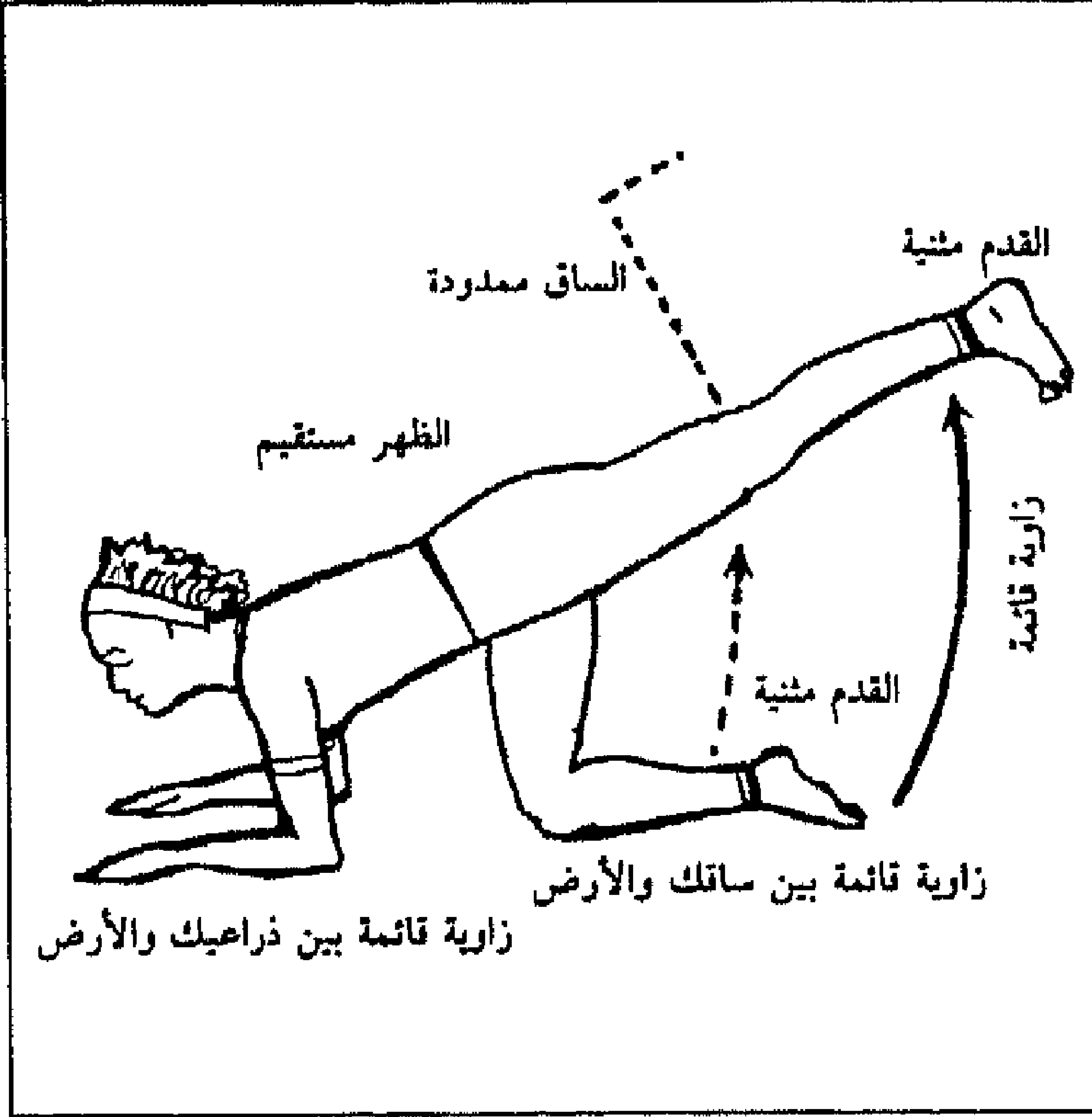
* إذا كنت معتادة على التدريب، لا تترددي في إنجاز اثنتي عشرة دائرة صغيرة بالسرعة التي تناسبك (٦ دوائر بكل اتجاه) وتابعي باثنتي عشرة دائرة بشكل واسع وببطء شديد. حاولي الا تستريحي بين شقي التمرين.

تجنبي...

مدّ ذراعك (الممدودة) إلى الأمام كثيراً لأن ذلك يؤدي إلى تقويس العمود الفقري فعلى هذه الذراع أن تبقى دائماً ثابتة ممتدة.

التمرين ب

بغية التنويع . . .
إليك تمرين على
مرحلتين! حاولي
أن تنسقي جيداً
بينهما!



رفع الساق إلى الوراء وهي ممدودة
ومن ثم وهي مثنية.
الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق):
عشرون رفعة (عشر رفعات والساق ممدودة
وعشر رفعات والساق مثنية).

نصح بإنجاز هذا التمرين أمام المرآة، بوضعية جانبية إذا أمكن ذلك، لمراقبة وضعية الذراعين والساقين وإبقائها على زاوية قائمة (٩٠°) مع الأرض باستمرار.

هذا التمرين ينمي قدرتك على التنسيق وإذا كانت هذه نقطة ضعف عندك، فليس عليك إلا اعتماده..

النقطة الأساسية تكمن في الفصل بين شقي التمرين وعدم دمجهما.

لا تخشي شيئاً لأن وضعية السجود لا تشكّل خطراً على ظهرك.

غالباً ما ننسى أن القدم يجب أن تبقى مثنية. فحاولي إذا أن تتذكري ذلك.

هدف التمرين

*** تحسين مظهر الوركين عامة** وأعلى الوركين خاصة.

لتفادي الملل:

- أنجزي رفعة إلى الوراء والساق ممدودة وأخرى والساق مثنية ثم اتبعيها برفعة جانبية والساق ممدودة وأخرى والساق مثنية.
- أنجزي رفعتين متتاليتين والساق ممدودة ورفعتين متتاليتين والساق مثنية.
- ارفعي ساقك على علو منخفض إلى الوراء ومن ثم إلى الجانب، بعد ذلك ارفعيها إلى الوراء ومن ثم إلى الجانب على مستوى أعلى.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

اتخذي وضعية السجود ولتكن ساقاك وذراعاك عموديتين مع الأرض. انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي ساقك مرة وهي مثنية ومرة وهي ممدودة.

يجب أن تبقى قدمك مثنية باستمرار. أما ربلة الساق التي تتحرك فيجب أن تشكّل مع الجهة الخلفية من الفخذ زاوية قائمة.

حاولي ألا تنزلي ساقك كثيراً (حتى تلمس الأرض) سواء أكانت ممدودة أو مثنية.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

فليبقَ جسمك موازياً للأرض طوال مدة التمرين.

ففي هذا النوع من التمارين غالباً ما نميل إلى إمالة الجسم إلى الأمام.

كيفية التنفس:

ازفري عندما ترفعين ساقك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، ارفعي كل ساق عشرين مرة (عشر رفعات والساق مثنية يتبعها عشر رفعات والساق ممدودة).

* إذا بدا لك سهلاً فلا تتردّدي في اعتماد الطريقة التالية: قومي بعشر حركات بسرعة، ثم بعشر ببطء، وانهيها بعشر حركات سريعة جداً.

تجنبي...

هذا الخطأ الشائع: ثني الربلة نحو الجهة الخلفية من الفخذ، بدلاً من رفع الفخذ. فمن الضروري أن تبقى الربلة على زاوية قائمة معه.

هذه الحركة لا تهدف إلى تمرين الساقين بل تستهدف الوركين. فعلى حركتك أن تنطلق من مفصل الوركين.

التمرين ج

ربما لا تعرفين أنك تشدين عضلات ردفيك عند كل انحناء . . . فثني الساقين مفيد جداً لهذه المنطقة خصوصاً إذا كنت واقفة على أصابع قدميك .



ثني الساقين بالارتكاز على أصابع القدم .

الحد الأدنى من هذا التمرين :

ثني الساقين قليلاً ٨ مرات ،

استراحة قصيرة ، ثم ثنيهما كثيراً عشر مرات .

إنه أسهل تمرين ولكنه يتطلب نوعاً من التركيز للحفاظ على التوازن.

حيلة صغيرة كي تبقي مستقيمة: حدقي بخط مستقيم (مثلاً إطار الباب)، فسترين أن ذلك يساعد كثيراً. أما أهمية هذا التمرين فتكمن في تنوّع الحركات بين الكبيرة والصغيرة. وقد تبين أن عضلات الردفين تُشدّ بشكل أسرع عند ثني الساقين بشكل كبير ومن ثم بشكل خفيف لأن هذا يفرض على العضلات جهداً مضاعفاً.

وكثيراً ما يشاع أن ثني الساقين «يضخّم» الفخذين. والجواب أننا لا نحصل على هذه النتيجة إلا بالتمرين نصف ساعة في اليوم على الأقل.

وعادة لا يتضخّم العضل كثيراً إلا عندما يحمل المتمرن وزناً ثقيلاً على كتفيه.

هدف التمرين

* **يقوي بسرعة** عضلات الجزء الأوسط في الردفين.

لتفادي الملل:

ـ اثني ساقيك بشكل كبير ومن ثم بشكل طفيف.

ـ ابقي ثابتة ٥ ثوان في النقطة المنخفضة من الحركة.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

قفي على أصابع قدميك، وباعدي بين ساقيك جيداً.

انطلاقاً من هذه الوضعية، اثني ساقيك من دون أن تعمدي إلى مدّهما كلياً في كل مرة.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

الخداع ممنوع! لا تسندي كعب قدميك إلى الارض ولو لثانيتين فقط، فهذا يفقد التمرين جزءاً كبيراً من فاعليته.

كيفية التنفس:

ازفري عندما ترفعين جسمك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، اثني ساقيك ٨ ثنيات صغيرة، ارتاحي قليلاً ثم حاولي أن تثنيهما كثيراً عشر مرات من دون توقف.

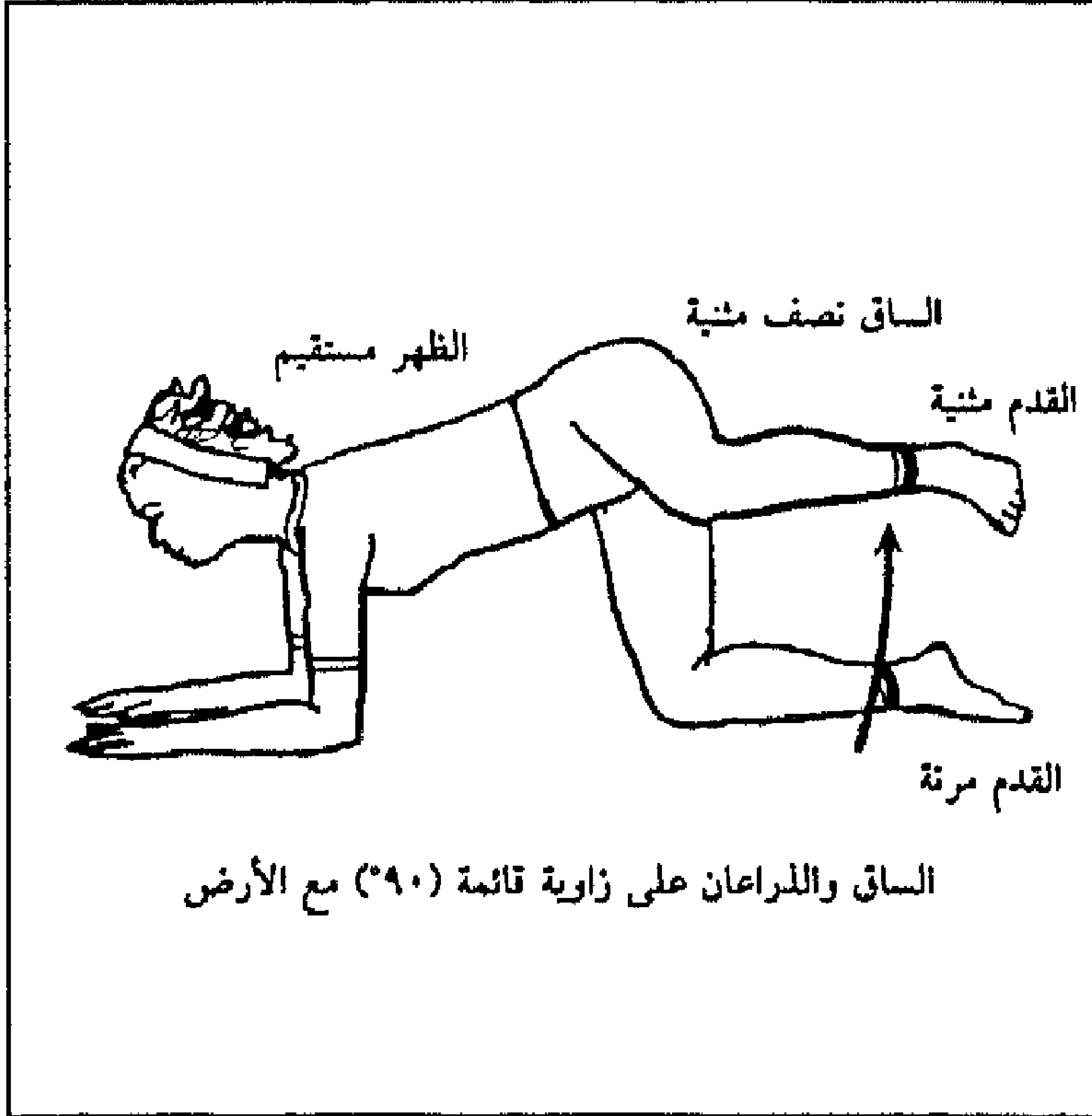
* إذا كنت معتادة على التدريب، اثني ساقيك اثنتي عشرة ثنية صغيرة وأتبعيها بعشرين ثنية كبيرة وسريعة وانهي بثماني ثنيات كبيرة وبطيئة جداً. هذا صعب نوعاً ما ولكن نتائجه مضمونة.

تجنبي...

إحناء النصف العلوي من جسمك إلى الأمام عندما ترفعين جسمك وحاولي أن تبقيه مستقيماً باستمرار.

التمرين د

لن يظهر هذا التمرين مفاتنك ولكنه ضروري إن كنت تريدين أن تنمي عضلات الردفين بشكل متناسق وجميل!



رفعات جانبية متتالية:

أولاً والساق مثنية ثم والساق مثنية جزئياً.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر رفعات متتالية (٥ والساق مثنية و٥ والساق مثنية جزئياً).

اكتشفي هذا التمرين بحماس لأنه يغيّر بنية عضلات الردفين وخصوصاً تلك التي لا نتوقع لها ذلك. كما يؤثر في العمق ويكمل التمارين الثلاثة السابقة.

إن رفع الساق جانبياً يتطلب مجهوداً هاماً ولكن حاولي رفعها إلى أعلى نقطة ممكنة كي تضاعفي النتائج. تذكري وحاولي دائماً أن تبقي الفخذ مثنياً على زاوية ٩٠° عند رفعه وستلاحظين أن رفع الساق وهي مثنية كثيراً يسهل الحركة ولكنه يخفف من فعالية التمرين.

إن التنسيق بين الحركتين أسهل عند رفع الساق إلى الجانب إلا أن نسبة الصعوبة أكبر.

هدف التمرين

* **يقوي الجزء الخارجي** من الردفين كما يقوي **الجزءين الداخلي والخارجي من الفخذين**.

لتفادي الملل:

- ابقي لبضع ثوان ثابتة عندما تصلين إلى أعلى نقطة في الحركة.
- ارفعي ساقك مرتين على مستوى منخفض ومن ثم مرتين على مستوى مرتفع.
- ارفعي ساقك رفعة صغيرة ومن ثم رفعة كبيرة.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي ركبتيك وذراعيك على الأرض، وانطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي ساقك إلى الجانب وهي مثنية ثم ارفعيها وهي مثنية قليلاً (لا تنسي أن الرفع يتم جانبياً).

ينبغي أن تبقى قدم الساق التي تتحرك مثنية باستمرار.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

عليك أن ترفعي ساقك أقرب ما يمكن من كتفك ولا تبعديها ناحية الحوض عند إنجاز التمرين.

كيفية التنفس:

ازفري بعد كل رفعتين.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، لا تُجهدي نفسك كثيراً، ارفعي كل ساق عشر مرات (٥ والساق مثنية ومن ثم خمس والساق نصف مثنية).

* إذا كنت معتادة على التدريب، اتبعي الطريقة التالية: ارفعي ساقك ٨ مرات (٤ والساق مثنية و٤ والساق نصف مثنية) بالسرعة التي تناسبك، وأتبعيها بثماني رفعات صغيرة على أن تتم بشكل سريع وأنهي بعشر مرات على أن تتم بشكل بطيء.

تجنبي...

تحريك رأسك والنصف الأعلى من جسمك جانبياً لتقريبهما من ساقك، فهذا يؤثر سلباً على العمود الفقري ويفقد التمرين فوائده.

التمطي

من أجل راحتك ليّني العمود الفقري .



مطي جسمك أربع مرات خلال خمس ثوانٍ وازفري ببطء وأنت تَتَمطين .

ثلاثة أسئلة تراودك

هل ينبغي وضع أساور حديدية وزن كيلو أو نصف كيلو في الكاحل للحصول على نتائج أفضل وأسرع؟

إذا كنت تميلين إلى النحافة ولكن ينقصك عضلات مشدودة في الردفين فلا تترددي في وضع هذه الأساور للحصول على ردفين متناسقين، ولكن في الوقت ذاته ننصح بعدم وضعها كثيراً لأنها غالباً ما تؤدي إلى تضخم العضل.

هل لممارسة هذه التمارين مدة ٢٠ دقيقة بدلاً من الدقائق العشر المقترحة أي آثار جانبية غير مرغوب فيها؟

بالتأكيد لا! فمضاعفة أوقات التدريب تؤدي حتماً إلى تسريع النتائج.

ماذا نضيف لهذه التمارين للحصول على نتائج مُرضية بسرعة؟

يمكن ممارسة كافة الرياضات التي تساهم في تحسين مظهر الردفين كالهرولة والمشي والتسلق وركوب الدراجة الهوائية والرقص والسباحة...

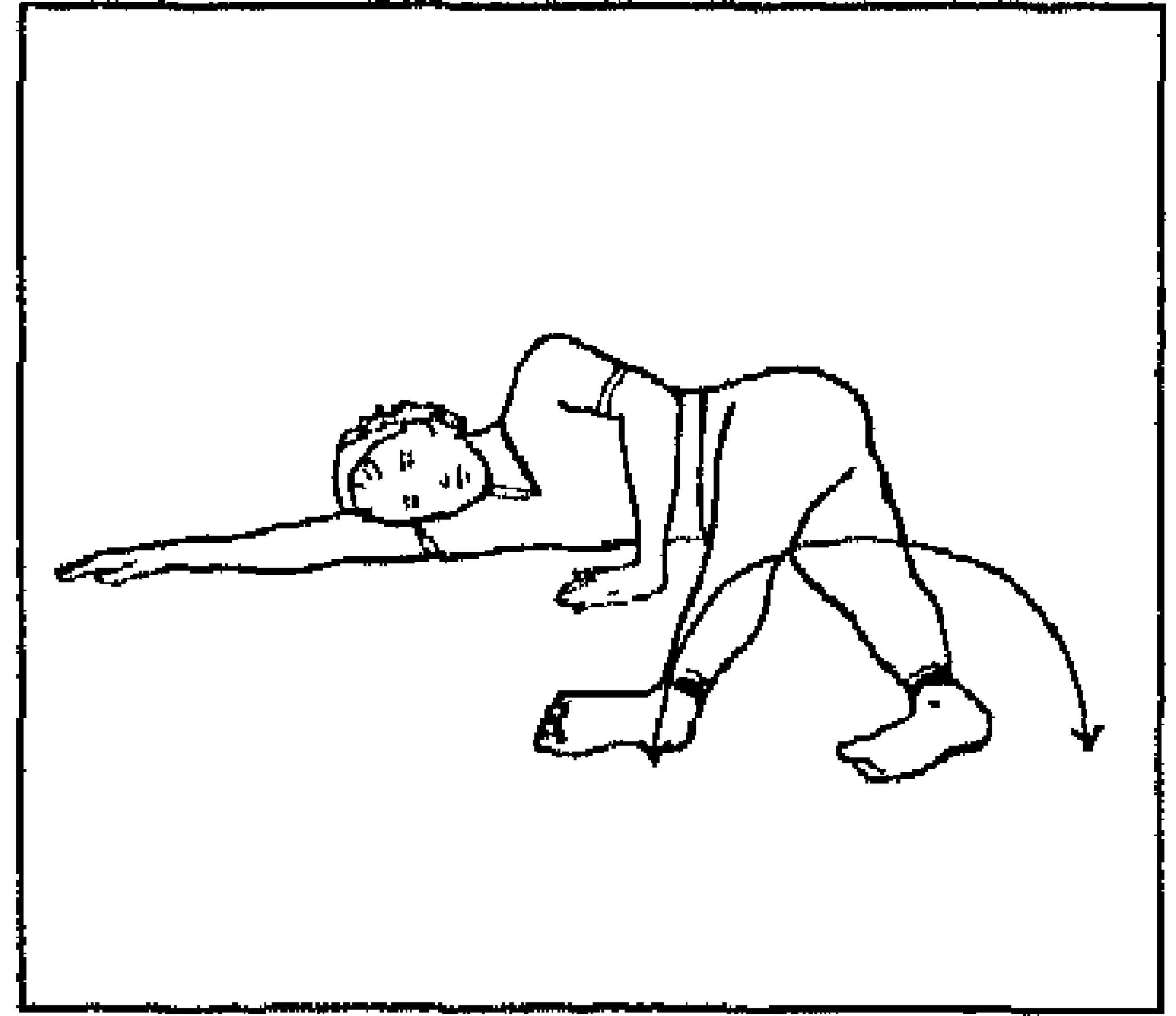
كما يمكن اللجوء إلى جلسات التدليك والتنشيط الكهربائي (لدى بعض الأطباء المختصين أو في المستشفى) بواسطة ماكينات حديثة وتحت مراقبة مستمرة (ولكن إحذري لأن هذا الأمر مؤلم في بعض الأحيان).

تفادي شراء بعض الآلات الرياضية التي تروِّج لها الإعلانات لأنها قد تخيّب أملك.

الخميس

تمارينك الأربعة في عشر دقائق كحد اقصى

التمرين أ

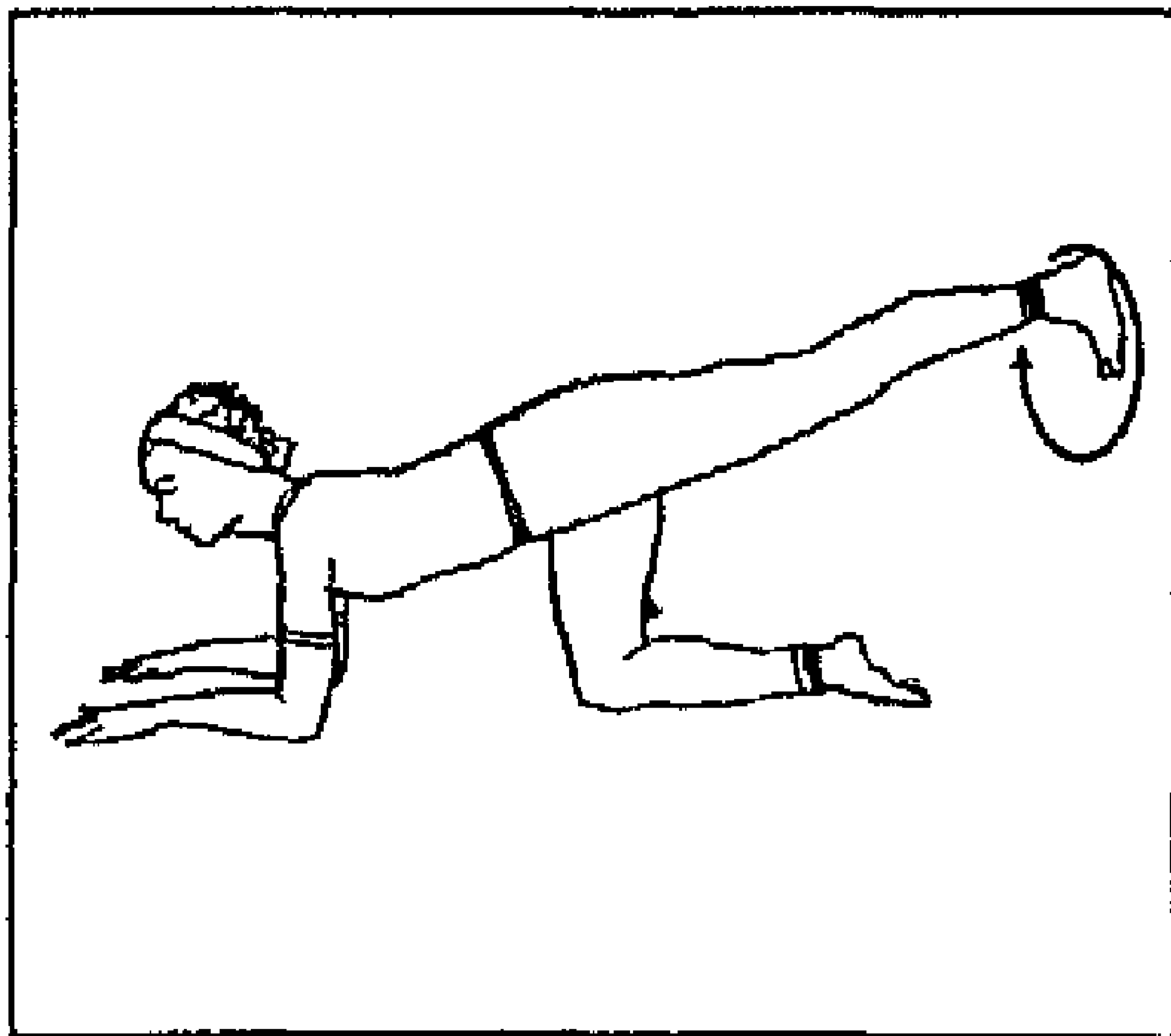


◁ يقوى عضلات الفخذين بالإضافة إلى حسناته الأخرى . . .

تمرير الساق العليا أمام ووراء الساق الأخرى.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): حركي ساقك على شكل نصف دائرة صغيرة ٢٠ مرة (عشر مرات إلى الأمام ثم عشر مرات إلى الوراء).

التمرين ب

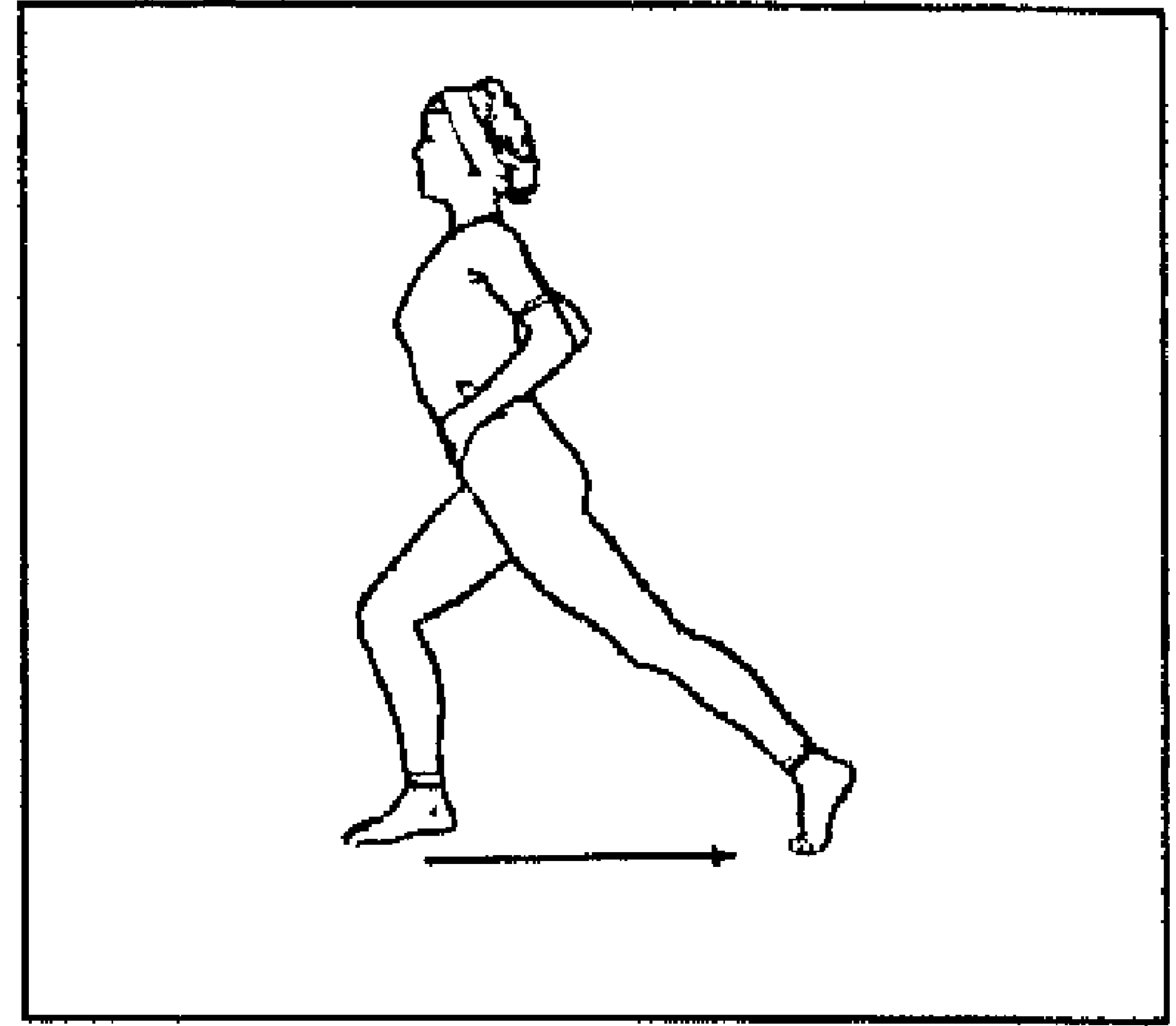


حركة متكاملة وكلاسيكية! ◁

أنجزي دوائر صغيرة بالساق الممدودة إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر دوائر صغيرة باتجاه عقارب الساعة وعشر أخرى بالاتجاه المعاكس.

التمرين ج

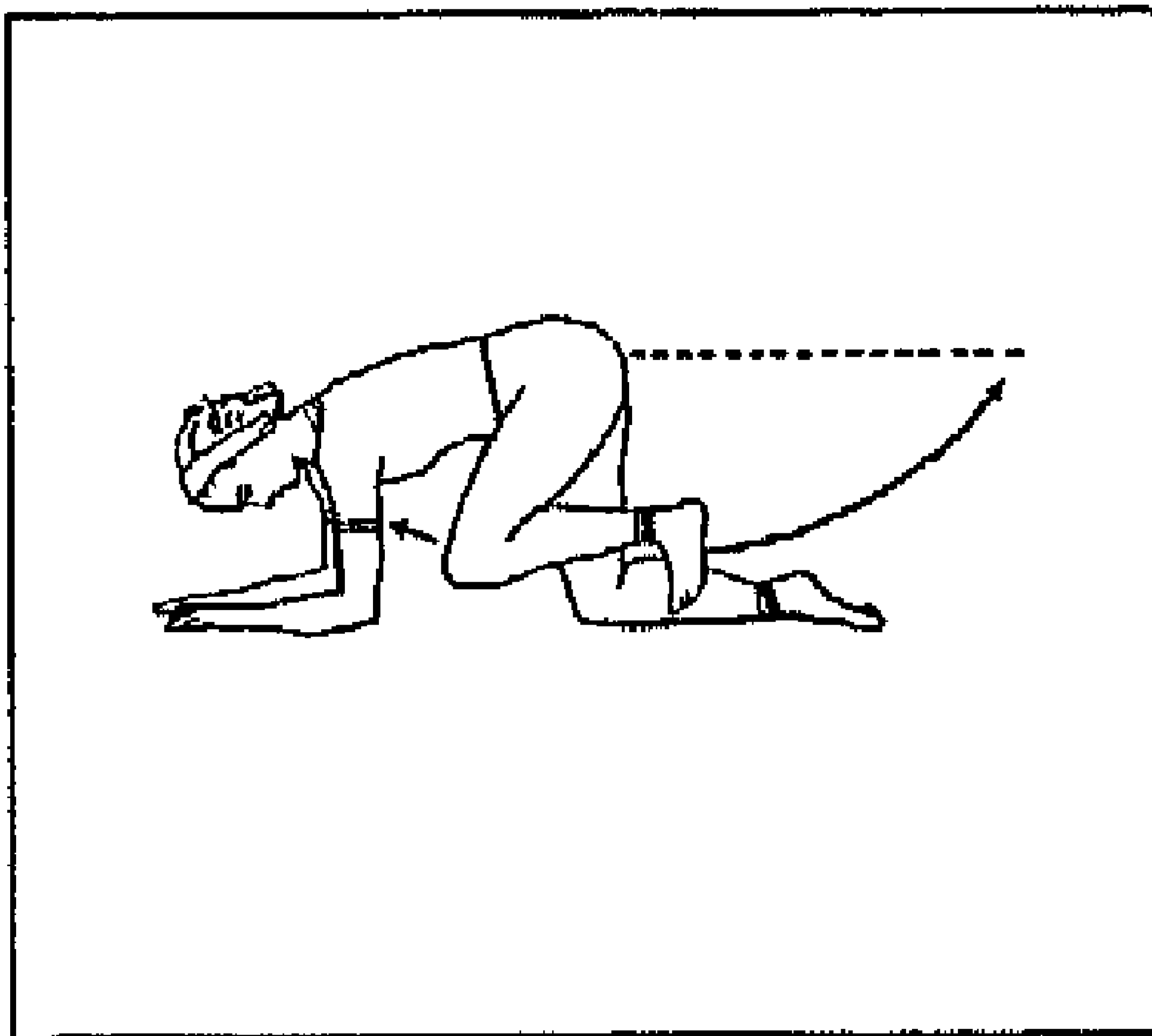


◁ حبذا لو خطرت ببالك هذه الفكرة. . .

ردّ الساق إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين: عشرون مرة لكل ساق.

التمرين د



هذا التمرين تعرفينه حتماً! ◁

ثني الساق ثم مدها إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين: اثنتا عشرة مرة (بين ثني ومد) لكل ساق.

التمرين أ

لا تغشي: فمن غير المسموح أن تلمس قدمك الأرض!



تمرير الساق العليا بالتناوب أمام وو راء الساق الأخرى.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): حركي ساقك بشكل نصف دائرة صغيرة عشر مرات إلى الأمام وعشر مرات إلى الوراء.

تمرين آخر تضيفينه إلى التمارين السهلة التي تعجبك. فهذا التمرين يليّن عضلات الساقين ويشد البطن كغيره من التمارين التي تقوم على تقريب الساق الممدودة من أعلى الجسم. من المهم منذ البداية أن تجعلي ساقيك أقرب ما يكون من جسمك مما يبعد مخاطر الأذى عن ظهرك من جهة ويبقي على شيء من الصعوبة في التمرين من جهة أخرى.

لا تضعي قدمك على الأرض أبداً خلال التمرين إلا إذا كنت مبتدئة أو في حالة التعب. في المقابل، يمكنك الاستعانة بيدك الموضوعة على الأرض أمام صدرك، والاستناد عليها.

هدف التمرين

* يقوي كثيراً عضلات الفخذين والجزء الخارجي من الوركين.

لتفادي الملل:

- حركي ساقك على شكل نصف دائرة صغيرة مرتين ومن ثم على شكل نصف دائرة كبيرة.
- حركي ساقك على شكل نصف دائرة صغيرة مرتين وهي ممدودة ومرتين وهي نصف مثنية.
- أنجزي عدداً من الحركات نصف الدائرية والساق مرفوعة قليلاً عن الأرض، فذلك يصعب التمرين وينفع في شد عضلات البطن.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي أرضاً على جنبك. ثم اجعلي ساقيك المضمومتين على زاوية قائمة مع النصف الأعلى من جسمك ثم اثني قدميك.

مدي ذراعك على الأرض كامتداد لجسمك وضعي رأسك عليها.

انطلاقاً من هذه الوضعية، حركي ساقك العليا بشكل نصف دائري وانقليها أمام الأخرى ووراءها.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

ابقي راسك مستقيماً على امتداد جسمك كي لا تقوسي ظهرك.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تقربين ساقك من النصف الأعلى من جسمك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، ننصحك بتطبيق التعليمات بحذافيرها وبتخفيف عدد الحركات بدلاً من اللجوء إلى تمرين أسهل وأقل منفعة. في البداية، قومي فقط بعشرين نصف دائرة (عشر حركات إلى الأمام وعشر إلى الوراء على التوالي) لكل ساق.

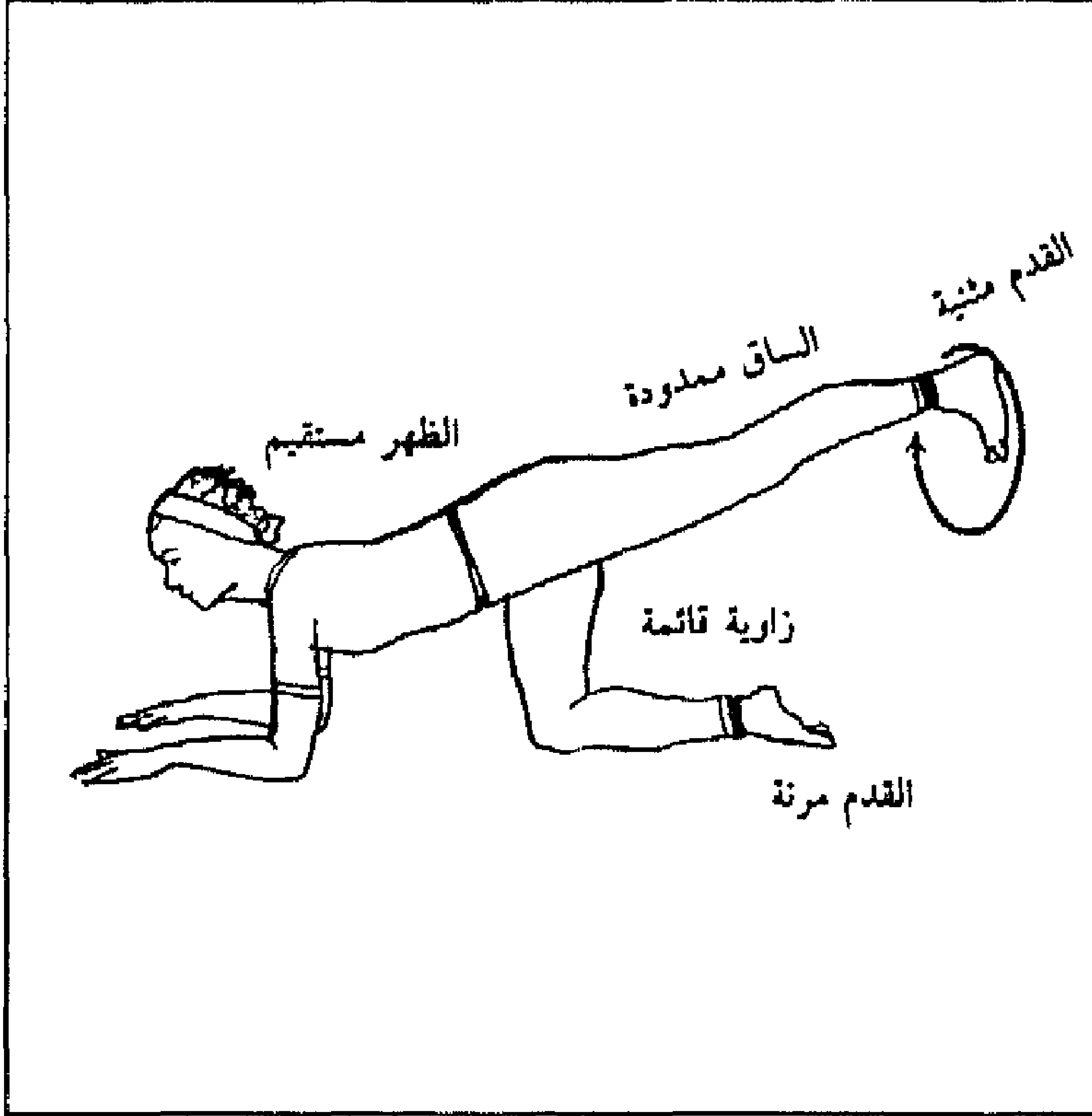
* إذا كنت معتادة على التدريب، اتبعي الطريقة التالية: حركي ساقك على شكل نصف دائرة صغيرة عشر مرات (٥ إلى الأمام و٥ إلى الوراء على التوالي) بالسرعة التي تناسبك. ثم حركيها اثنتي عشرة مرة بشكل كبير إنما سريع وأنهي بخمس عشرة مرة ببطء شديد.

تجنبي...

ثني الساق التي تحركينها لأن ذلك يفقد التمرين جزءاً من فاعليته.

التمرين ب

لا يهم حتى ولو كنت عاجزة عن القيام بدوائر مستديرة بشكل جيد!



قومي بدوائر صغيرة بواسطة الساق الممدودة إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر دوائر صغيرة باتجاه عقارب الساعة وعشر بالاتجاه المعاكس.

من المؤكد أن هذا التمرين ينتمي إلى مجموعة التمارين التي تنمّي السيطرة على الحركة. وحتى تحسني تنفيذه بشكل جيد، ننصح أن تقفي أمام المرآة وقفة جانبية.

يجب أن تحافظي على وتيرة ثابتة خلال التمرين إذ غالباً ما نميل إلى تسريع الوتيرة عند المرحلة النهائية للدائرة.

إنه تمرين متكامل كغيره من التمارين التي تقوم على تحريك الساق بشكل دائري. والتركيز المطلوب في إنجازه سيبعد عنا الملل الناتج عن تكرار الحركة.

من ناحية أخرى، نجد أن عدداً كبيراً من الأشخاص يميل إلى تقويس الظهر عند الوقوف على الركبتين واليدين خوفاً من التعرض للأذى: فإن كنت من هؤلاء تحاشي تقويس ظهرك لأن تقويس الظهر سيعيق حركتك ومن الضروري في هذا التمرين المحافظة على استقامة ظهرك لتحميه.

لتفادي الملل:

- قومي بدائرة صغيرة ثم بدائرة كبيرة.
- قومي بدائرتين صغيرتين بشكل سريع ثم بدائرتين كبيرتين بشكل بطيء.
- قومي بدائرة صغيرة والساق مرفوعة عالياً وبدائرة صغيرة والساق منخفضة.
- حركي ساقك بشكل دائري باتجاه عقارب الساعة ومن ثم بالاتجاه المعاكس.
- قومي بسلسلة حركات: قومي بدائرة صغيرة ثم بدائرة أكبر بقليل ثم بدائرة كبيرة.

هدف التمرين

* تغيير بنية الردفين بكاملها وشد الجزء الداخلي من عضلات الفخذين.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي ركبتيك وذراعيك على الأرض وانطلاقاً من هذه الوضعية (وضعية السجود) ارفعي ساقك الممدودة إلى الوراء وحركيها بشكل دائري.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

حاولي أن تبقي ساقك في محور الردفين عند كل حركة ولا تدعيها تميل إلى اليمين أو اليسار.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تصلين إلى أعلى نقطة في الدائرة.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، قومي بما يلي لكل ساق: قومي بعشر دوائر باتجاه عقارب الساعة ثم بعشر دوائر أخرى بالاتجاه المعاكس.

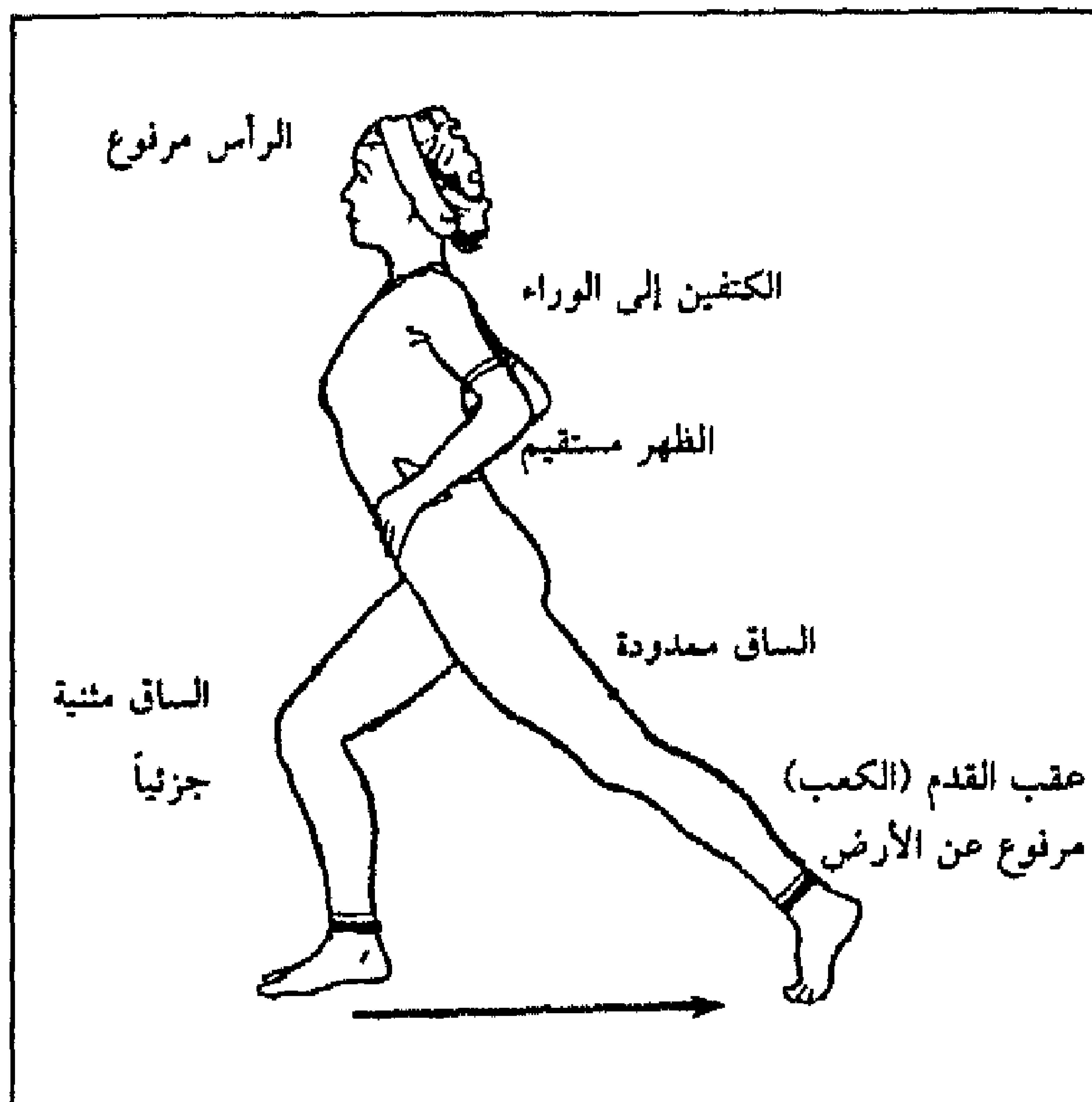
* إذا كنت معتادة على التدريب، نفذي ما يلي لكل ساق: قومي بخمس عشرة دائرة صغيرة باتجاه عقارب الساعة ثم بخمس عشرة دائرة بالاتجاه المعاكس وبالسرعة التي تناسبك. استريحي قليلاً ثم قومي بعشر دوائر كبيرة باتجاه دوران عقارب الساعة ثم بعشر دوائر بالاتجاه المعاكس إنما ببطء.

تجنبي...

القيام بدوائر والساق منخفضة لأن هذا يؤدي إلى تغيير النتائج المرجوة.

التمرين ج

إنه تمرين الردفين بحق!



إرجاع الساق إلى الوراء

الحد الأدنى من هذا التمرين:

عشرون مرة لكل ساق.

هذا تمرين سهل جداً، وهو معتمد أيضاً لتعلم التزلج. تجدر الإشارة إلى أن حركتك كلما كانت كبيرة كلما كان التمرين فعالاً. فالنتيجة رهن بالجهد المبذول...

ستحتاجين لبعض الوقت لتتعوّدي على التمرين لأننا غالباً ما ننسى إرجاع الساق إلى أقصى حد ممكن خصوصاً عندما نقوم بالحركة بسرعة.

وعندما ترجعين ساقك بسرعة كبيرة تشعرين بتأثير الحركة في الفخذ غير المتحرك أكثر منه في الردفين، وهذا أمر طبيعي.

كي تعمل عضلات الردفين بهذه الطريقة، يجب إبقاء الفخذين في حالة انقباض. وثمة حيلة صغيرة يمكنك استخدامها إن أتعبك شد الكتفين إلى الوراء: اعمدي إلى أرجحة ذراعيك كما يفعل المتزلجون فهذا ينشط ويعطي زخماً أكبر.

لتفادي الملل:

- أرجعي ساقك قليلاً إلى الوراء ثم أرجعيها كثيراً إلى الوراء.
- أرجعي ساقك قليلاً مرتين ثم كثيراً مرتين.
- أرجعي ساقك أربع مرات إلى أقصى حد بشكل سريع ثم أرجعيها أربع مرات إلى أقصى حد إنما بشكل بطيء.
- أرجعي ساقك إلى الوراء وضعي أصابع القدم على الأرض ثم أرجعيها واجعلي أصابع القدم تمسّ الأرض مسّاً خفيفاً بأطراف أصابعك.

هدف التمرين

* تغيير بنية أسفل الردفين والمساعدة على التخلص من الطبقة الدهنية عند أعلى الردفين. ووفقاً لمدى اتساع الحركة، يظهر الأثر في الردفين.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

قفي وأرجعي ساقك الممدودة ومن ثم أعيديها إلى مستوى الساق الأخرى المثنية والثابتة باستمرار.

عند الحد الأقصى من الحركة يكون العقب (الكعب) مرفوعاً عن الأرض.

أما الظهر فينبغي أن يبقى مستقيماً قدر الإمكان وعلى الكتفين أن تبقيا مشدودتين جيداً إلى الوراء والرأس مرفوعاً باستمرار.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

تحريك ساق واحدة فيما تبقى الاخرى مثنية وثابتة باستمرار.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تعيدين الساق.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، أرجعي كل ساق عشرين مرة.

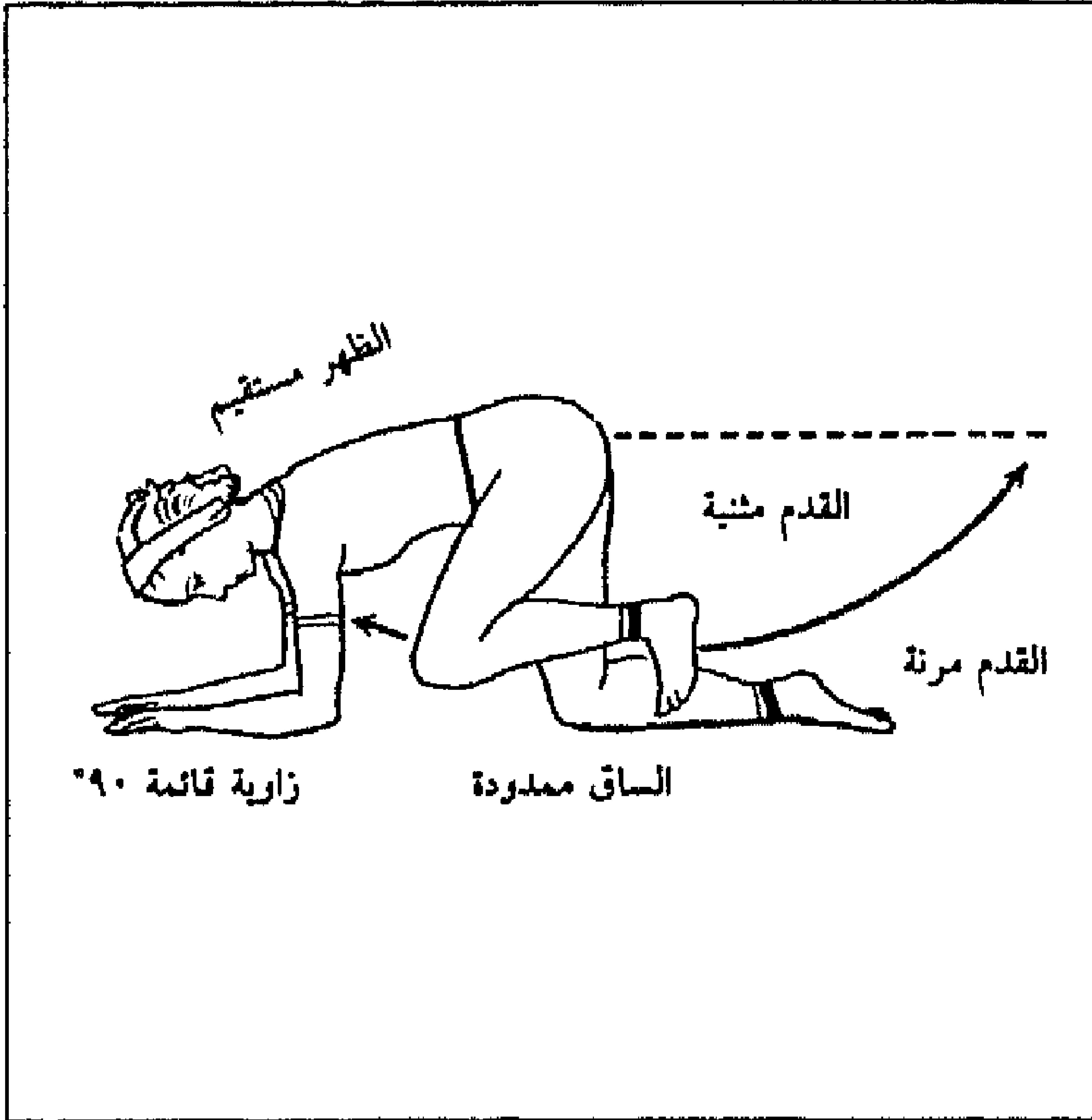
إذا كنت معتادة على التدريب، أرجعي ساقك خمس عشرة مرة إلى حد متوسط وبالسرعة التي تناسبك. ثم أرجعي ساقك عشرين مرة إلى أقصى حد بشكل سريع.

تجنبي...

حني أعلى جسمك إلى الأمام بهدف إعطاء زخم أقوى لحركتك.

التمرين د

حركة طبيعية ننجزها بكل سهولة، وننصح المبتدئات بها.



ثني الساق ثم مدها إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

اثنتا عشرة مرة (بين ثني ومد) لكل ساق.

تأكدي أنك ستجدين لذة كبيرة في إنجاز هذا التمرين. وغالباً ما يؤدي إرجاع الساق وهي تحت الجسم إلى تقويس المنطقة القطنية. لا مانع من ذلك.

يمكنك، إذا رغبت، أن ترخي قدمك عند تمريرها تحت الجسم. وبشكل عام تنجز هذه الحركة بوتيرة سريعة وهي تهدف إلى التخلص من الدهون أكثر منها إلى تقوية العضلات.

إذا كنت تعانين من ضعف في المنطقة القطنية اجعلي ساقك المتحركة بموازاة الأرض ولا ترفعيها أكثر.

هدف التمرين

يهدف هذا التمرين إلى تنشيط وشد عضلات الردفين بشكل عمودي خصوصاً أسفل الردفين.

لتفادي الملل:

- قومي بحركتي مد/ ثني بشكل سريع ثم قومي بالحركتين بشكل بطيء.
- مدي ساقك ثم اثنيها بشكل كبير ومن ثم بشكل طفيف.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي ركبتيك وذراعيك على الأرض واحرصي على أن تكون ذراعيك وساقيك عمودية مع جسمك فهذا ضروري للحفاظ على التوازن.

انطلاقاً من هذه الوضعية اطوي ساقك إلى ما تحت جسمك ثم مديها إلى أقصى حد دون أن تُثنى ولو قليلاً.

يجب أن تبقى الساق الأخرى غير متحركة باستمرار!

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تحركي رأسك لئلا تؤثري سلباً على عمودك الفقري.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تطوين ساقك تحت جسمك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، اثني ساقك ومديها اثنتي عشرة مرة بالسرعة التي تناسبك.

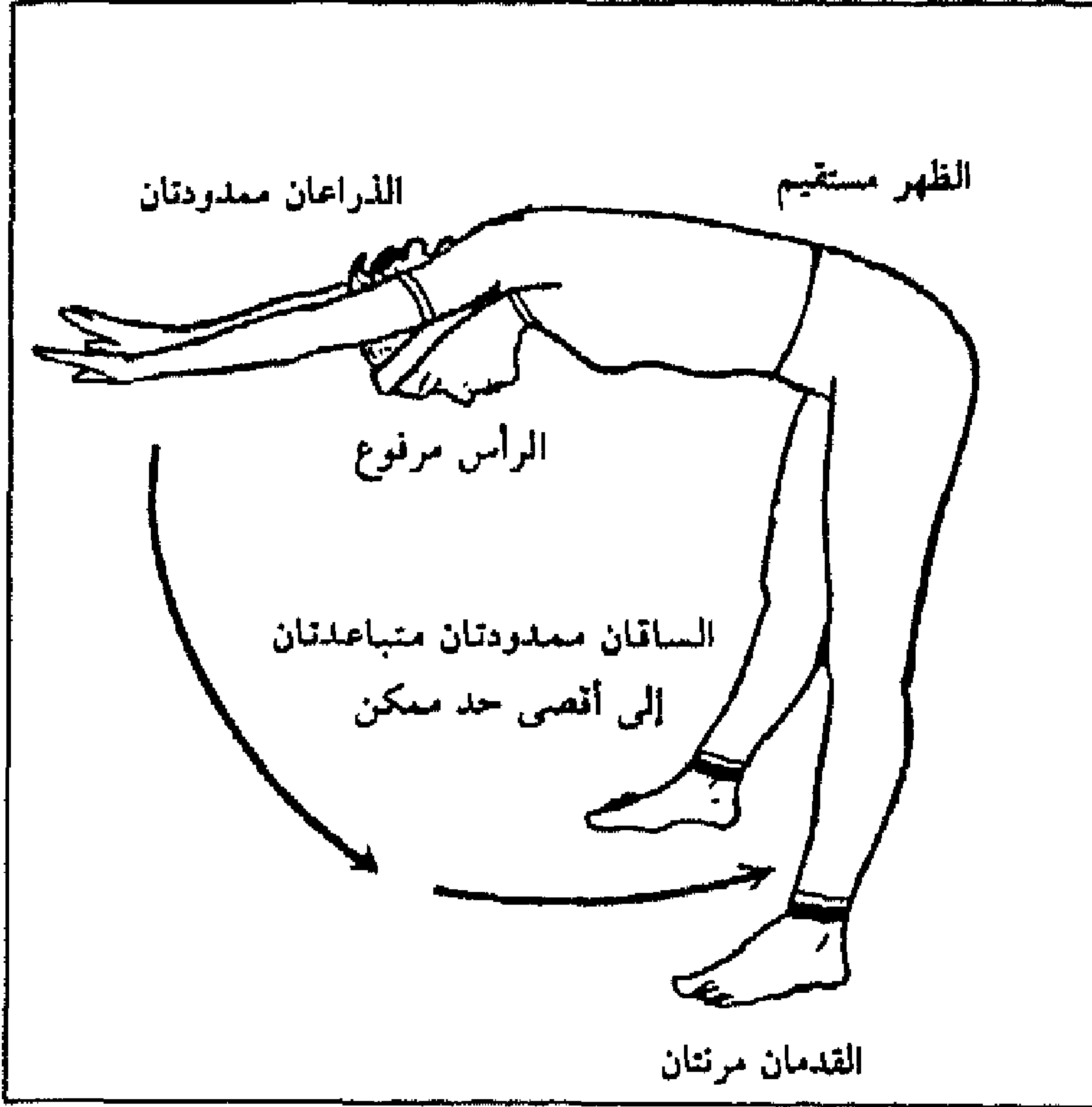
* إذا كنت معتادة على التدريب اثني ساقك ومديها عشر مرات بالسرعة التي تناسبك ومن ثم اثنتي عشرة مرة بشكل سريع وانهي بعشر مرات بشكل بطيء.

تجنبي...

الحركات العنيفة التي قد تؤثر سلباً في الفقرات القطنية (أسفل الظهر).

التمطي

رفعت الجلسة؟ تقريباً! أكمليها بهذا التمرين المفيد لترخية عضلاتك المنهكة!



كيفية التطبيق: احني النصف الأعلى من جسمك إلى الأمام أربع مرات وأنت تزفرين ببطء.

مدة التمرين: ست ثوان.

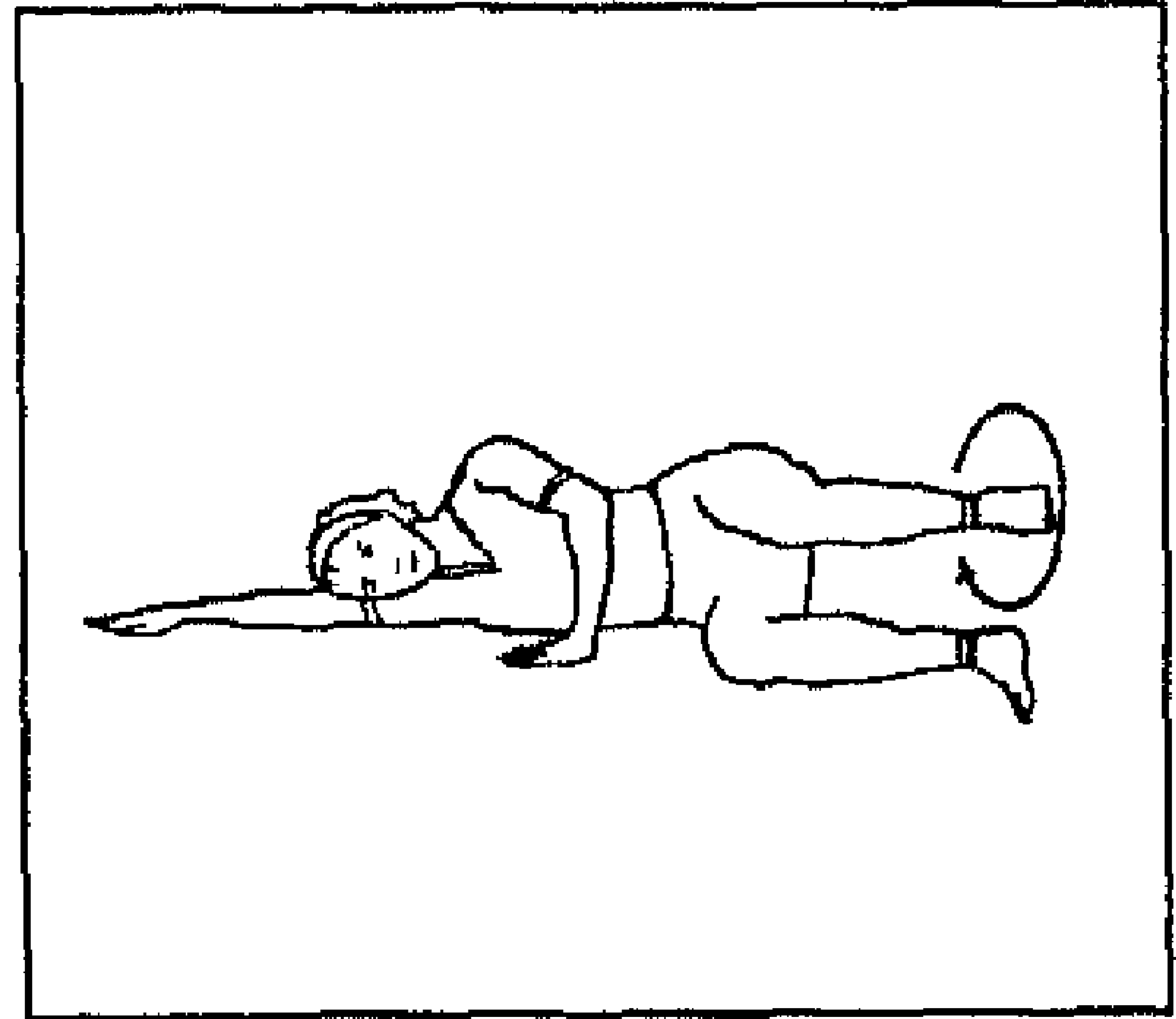
للحصول على وركين جميلين تفادي

* الإفراط بالأكل مهما كان نوعه.
* قلة الحركة.
* تمارين تنمية العضلات العشوائية.
* النكد الذي ينزله على رأسك مديرك (فقد ثبت أن التوتر يؤدي إلى زيادة الوزن. هذا مجرّب!)

الجمعة

تمارينك الأربعة في عشر دقائق كحد اقصى

التمرين أ

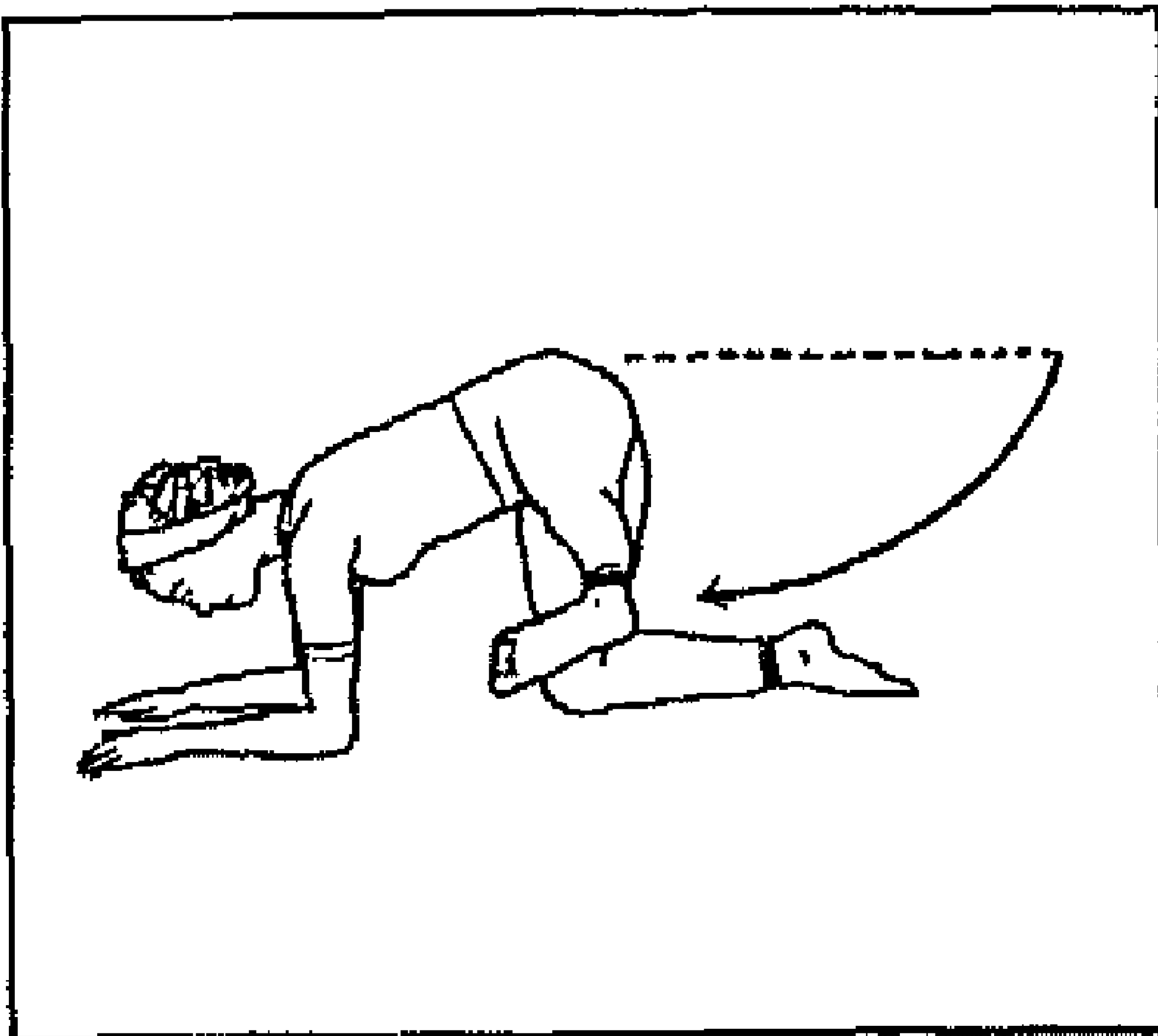


◁ ممتع ومتكامل!

إنجاز دوائر صغيرة بالساق وهي مثنية.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر مرات باتجاه معين (اتجاه عقارب الساعة) وعشر بالاتجاه المعاكس.

التمرين ب

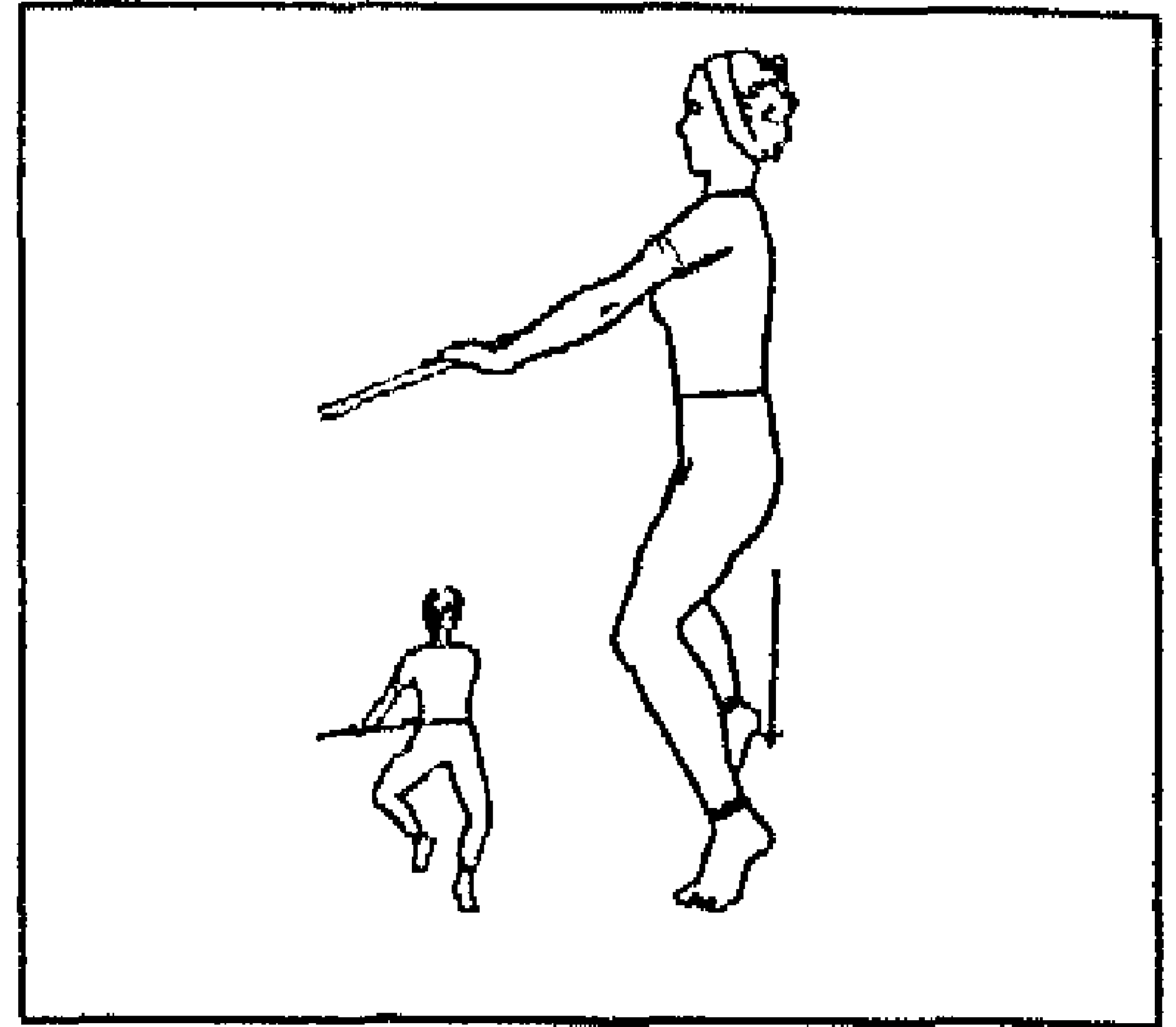


◁ لا يقوي عضلات الردفين فقط بل يلين المفاصل أيضاً.

تمرير الساق الممدودة من الجانب إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): تمرير الساق خمس مرات، استراحة، ثم تمريرها خمس مرات أخرى.

التمرين ج

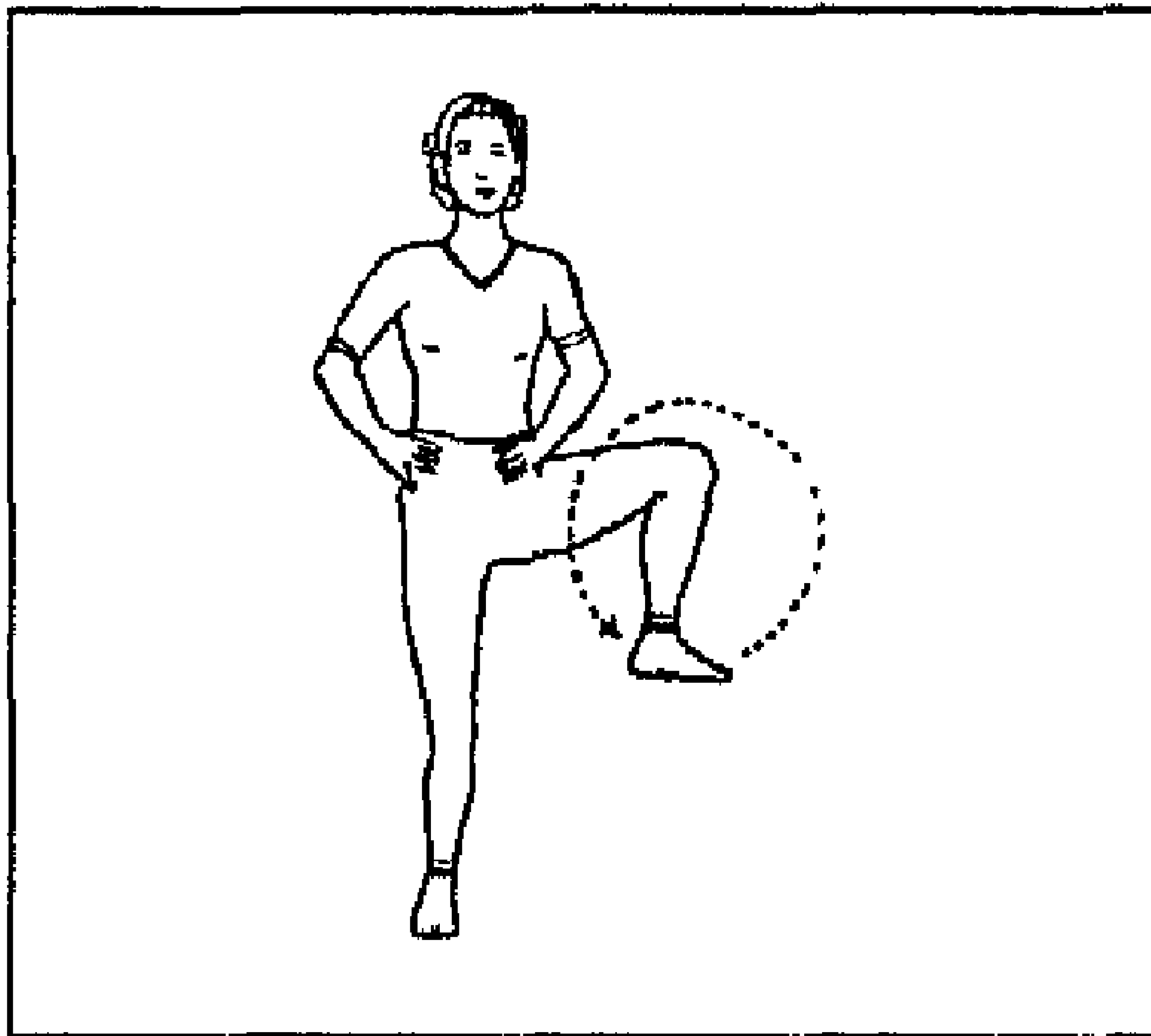


◁ التمرين الكلاسيكي بامتياز!

مد الساقين المتباعدتين ومن ثم ثنيهما.

الحد الأدنى من هذا التمرين: اثني ساقيك قليلاً ٨ مرات بالسرعة التي تناسبك ثم اثنيهما كثيراً وبسرعة حوالى عشر مرات.

التمرين د



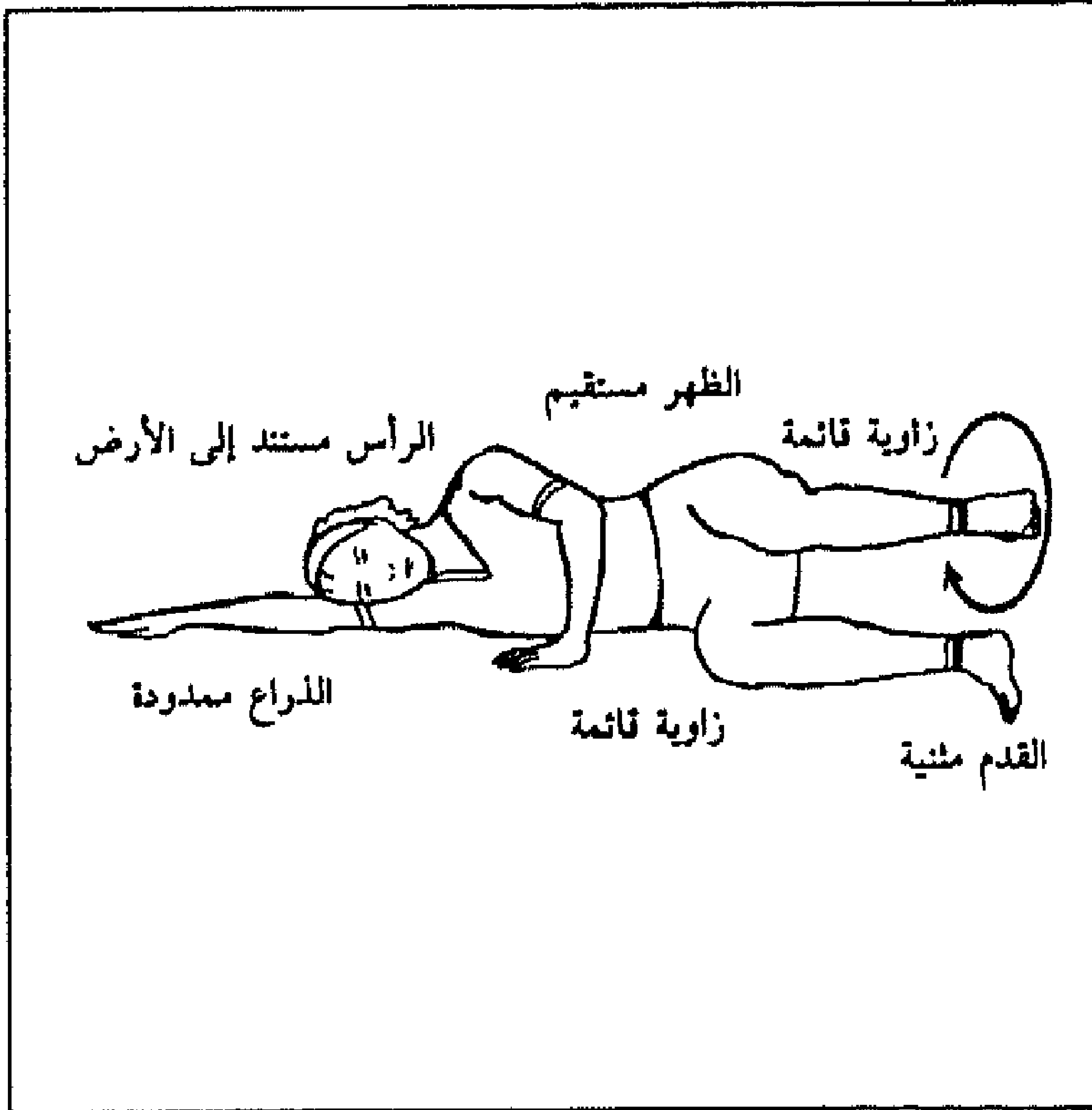
◁ يقوي عضلات الردفين بكاملها!

تحريك الساق المثنية بشكل دائري.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر دوائر باتجاه دوران عقارب الساعة وعشر بالاتجاه المعاكس.

التمرين أ

هذا تمرين شديد الفعالية لأنه يشغل عدداً كبيراً من الألياف العضلية.



إنجاز دوائر صغيرة بالساق المثنية.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق):

عشر دوائر باتجاه دوران عقارب الساعة وعشر بالاتجاه المعاكس.

هو تمرين متكامل ويمكن أن تعتبريه مريحاً وهو ناجح إجمالاً لأن الصعوبة فيه لا تظهر إلا بعد حين.

ملاحظة: يميل البعض إلى حني النصف الأعلى من الجسم تدريجياً إلى الأمام وتقويس الظهر، لذا ينبغي دوماً المحافظة على الظهر مستقيماً لتفادي ذلك.

كما يميل البعض أيضاً إلى رفع الرأس من وقت لآخر وهذا أمر متعب ومن دون جدوى لذا من الأفضل تفاديه لأن تشنج العنق الناتج عنه مؤلم.

تذكير: يؤمّن كغيره من التمارين التي تعتمد هذه الوضعية راحة مؤكدة للظهر.

هدف التمرين

* تمرين **الجهة الخارجية من عضلات الردفين**.

* **تليين مفاصل الوركين** بنعومة.

لتفادي الملل:

- حركي ساقك بشكل دائرة صغيرة ومن ثم بشكل دائرة كبيرة في الاتجاه نفسه.
- أنجزي دائرة باتجاه دوران عقارب الساعة ومن ثم بالاتجاه المعاكس.
- أنجزي بشكل سريع خمس دوائر صغيرة باتجاه عقارب الساعة ثم ثلاث دوائر كبيرة بالاتجاه نفسه إنما ببطء.
- حركي ساقك مرتين بشكل دائري وهي مثنية ومن ثم مرتين وهي ممدودة.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي على جنبك على الأرض ثم ضعي ساقيك المثنيتين المضمومتين على زاوية قائمة (٩٠°) مع النصف الأعلى من جسمك ولا تنسي أن تجعلي قدميك مثنيتين.

حافظي على هذه الوضعية طيلة مدة التمرين:
١ - الفخذان والنصف الأعلى من الجسم تشكل زاوية ٩٠°.
٢ - الربلتان والجهة الخلفية من الفخذين تشكل زاوية ٩٠°.
٣ - القدمان تشكلان زاوية قائمة.

انطلاقاً من هذه الوضعية لم يبق عليك إلا القيام بدوائر بالساق العليا.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تبعدي ساقك كثيراً عن النصف الأعلى من جسمك خلال تحريكها بشكل دائري، إذ يفضل أن تكون الساق المتحركة قريبة جداً بدلاً من أن تكون بعيدة جداً.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تكون ساقك في أقرب نقطة من وجهك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، أنجزي بالسرعة التي تناسبك عشر دوائر باتجاه عقارب الساعة ثم عشر دوائر بالاتجاه المعاكس. نفذي التعليمات نفسها للساق الأخرى.

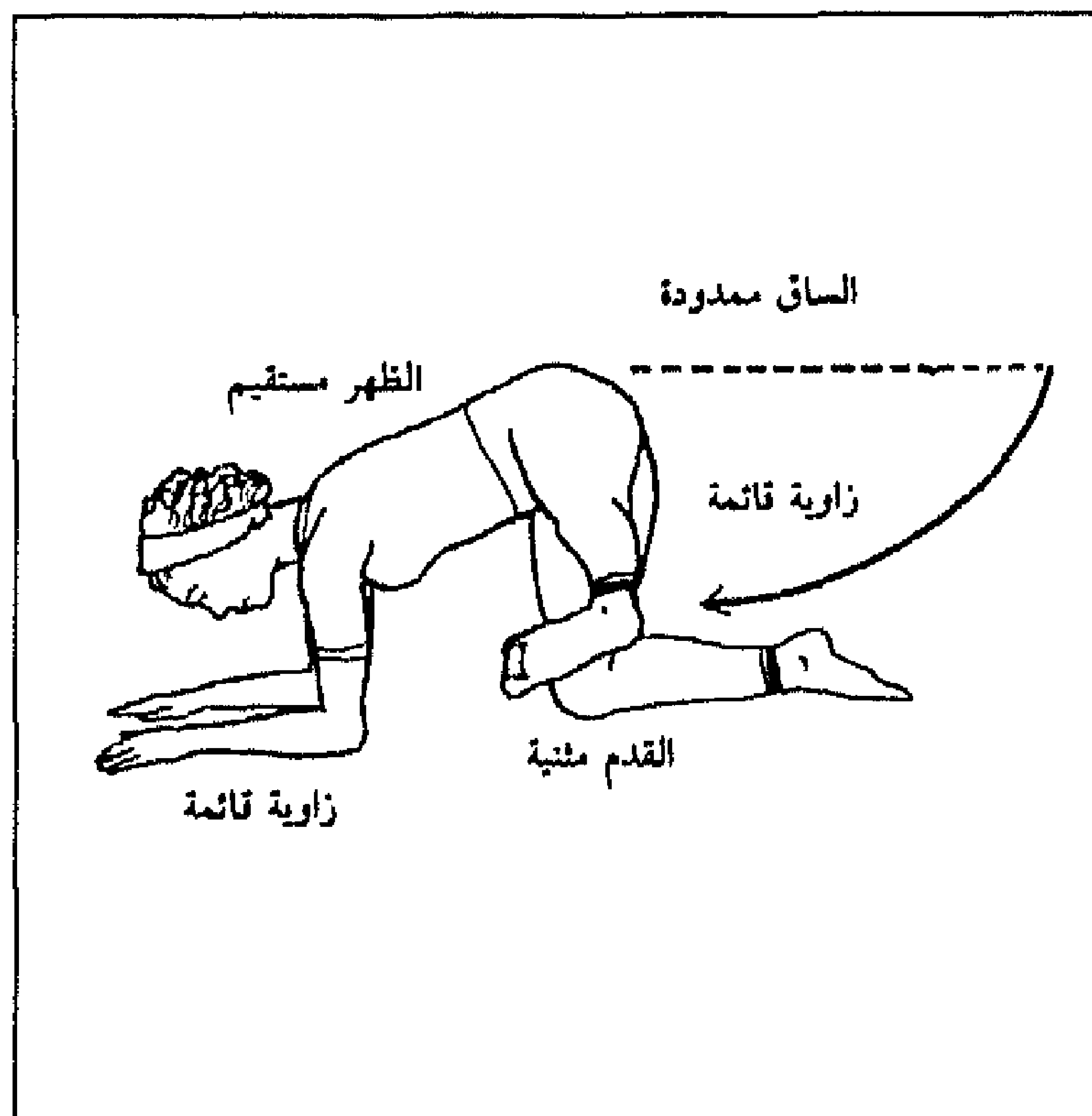
* إذا كنت معتادة على التدريب، نفذي ما يلي لكل ساق: بالسرعة التي تناسبك، قومي بعشر دوائر باتجاه دوران عقارب الساعة ثم عشر دوائر بالاتجاه المعاكس ثم أنجزي اثنتي عشرة دائرة صغيرة بشكل سريع جداً ثم بالاتجاه المعاكس، وأنهي باثنتي عشرة دائرة كبيرة باتجاه معين ثم باثنتي عشرة دائرة بالاتجاه المعاكس على أن تتم هذه الدوائر ببطء شديد.

تجنبي...

الاستعانة بيدك عبر وضعها أرضاً خلف ظهرك لأن هذا يؤدي إلى «التواء» العمود الفقري، ويسبب بعض الأذى ليس فقط على مستوى الفقرات بل على مستوى العضلات المحيطة بها.

التمرين ب

هذا تمرين أقل شيوعاً من غيره إلا أنه يمرّن مناطق الردفين التي لا تعمل عادة مما يكسبه أهمية قصوى . . .



تمرير الساق الممدودة من الجانب إلى الوراء.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق):
تمرير الساق خمس مرات، استراحة،
ثم تمريرها خمس مرات أخرى.

ألا تعرفينه؟ لا يدهشك ذلك لأنه قلّما يُطبّق في النوادي الرياضية.

إذا ما وجدت صعوبة في تطبيقه يمكنك أن تثني ساقك قليلاً، علماً أن ذلك يخفف من فعالية التمرين ولكنك ستعتادين مع الوقت عليه وستتمكنين من القيام به كما يجب. وإن لم تتمكني من رفع ساقك بما يكفي فلا تخافي فهذا ليس خطأ ولكنه يقلل من منافع التمرين إلى حد ما.

وننصح بالوقوف أمام المرآة بشكل جانبي لمراقبة الحركات والتأكد من حسن انجازها.

هدف التمرين:

* **ينشّط الجزء الأعلى من الردفين.**
* يشد أيضاً **عضلات الساقين.**

لتفادي الملل:

- حركي ساقك وهي مثنية جزئياً ومن ثم وهي ممدودة.
- حركي ساقك حركتين صغيرتين ومن ثم حركتين كبيرتين.
- حركي ساقك وقدمك مثنية ومن ثم وقدمك ممدودة.
- ارفعي ساقك إلى أعلى مستوى ممكن ومن ثم إلى مستوى أقل ارتفاعاً.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي الركبتين والذراعين على الأرض ثم احرصي بشكل خاص أن يكون الظهر مستقيماً إلى أقصى حد ممكن.

بعد ذلك مدي إحدى ساقيك إلى الوراء وابقي قدمك مثنية.

انطلاقاً من هذه الوضعية قربي ساقك الممدودة من كتفك محاولة رفعها قدر الإمكان. ثم أعيديها إلى الوراء.

احرصي على رفع ساقك إلى الحد الأقصى الذي تستطيعين.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

ازفري عندما تكون ساقك أقرب ما تكون من كتفك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، قومي بما يلي لكل ساق: قومي بالحركة خمس مرات ثم ضعي قدمك على الأرض طلباً الراحة وبعدها عودي إلى التمرين ولكن لا تسرعي كثيراً.

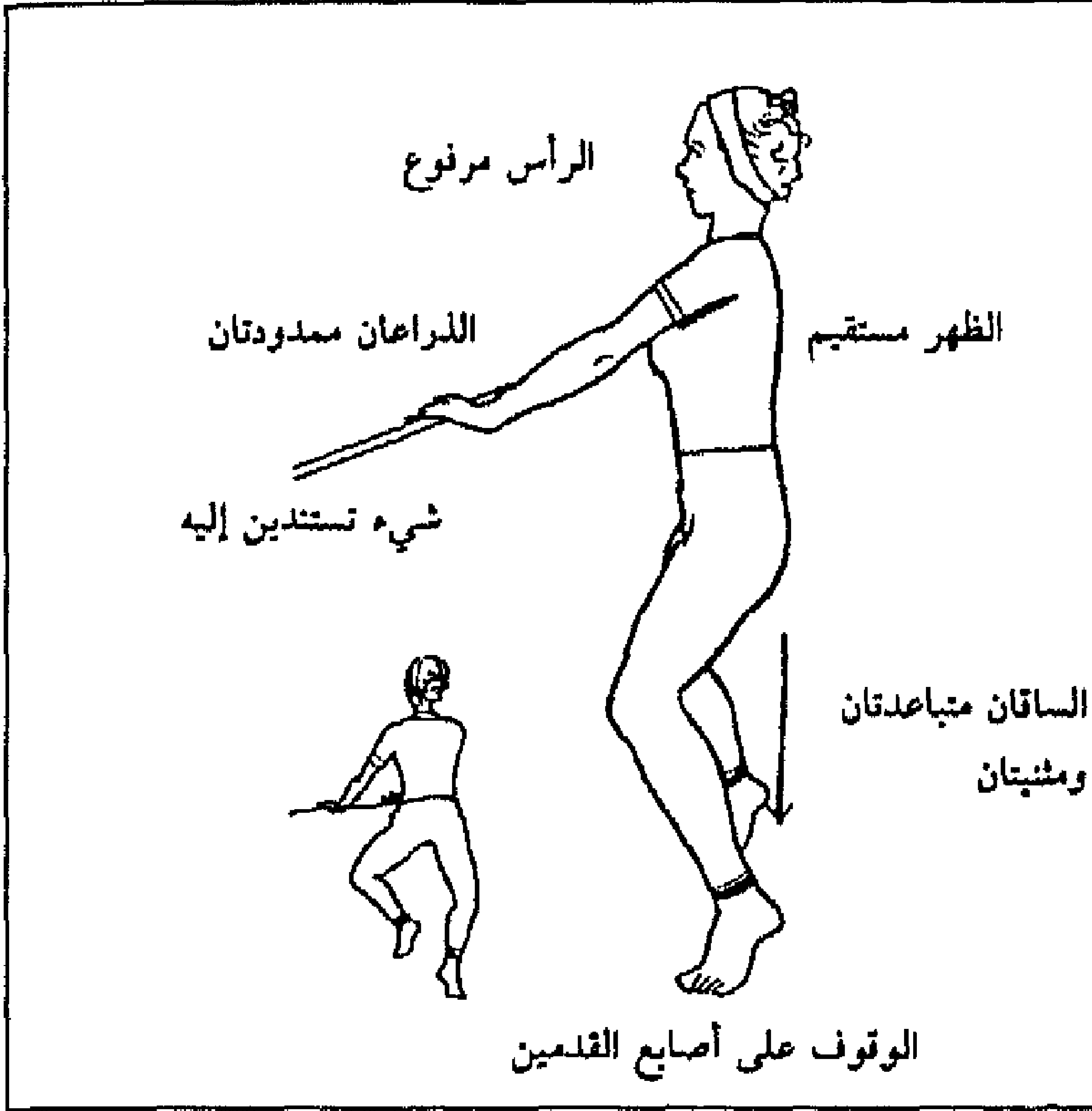
* إذا كنت معتادة على التدريب، قومي بما يلي لكل ساق: ست حركات بالسرعة التي تناسبك ثم ضعي قدمك على الأرض وبعدها قومي بست حركات بشكل سريع. بعد ذلك استريحي قليلاً ثم قومي بثماني حركات إنما ببطء شديد.

تجنبي...

رفع أحد مرفقيك (الكوع) عند القيام بالحركات المطلوبة.

التمرين ج

يمكنك القيام بهذا التمرين أينما كان، فهو سهل جداً وشديد الفعالية!



مد الساقين المتباعدتين ومن ثم ثنيهما.

الحد الأدنى من هذا التمرين: اثني ساقيك قليلاً ثماني مرات بالسرعة التي تناسبك ثم اثنيهما كثيراً وبسرعة حوالى عشر مرات.

يعتبر هذا التمرين أساسياً للردفين. وهو سهل التطبيق ولا يشكل أي خطر على الظهر.
إن ثني الساقين يحثُّ عضلات الفخذين على بذل الجهد. وفي البداية ستشعرين بنتائج التمرين في أعلى الفخذين قبل أن تشعري بها في الردفين.
الجدير بالذكر أن ثني الساقين على ارتفاعات مختلفة بوتيرات متنوعة يزيد من فعالية التمرين. كما أن القيام بالحركات وأنت واقفة على أصابع قدميك أكثر فعالية من إنجازه وأنت مستندة على عقبيك.

ولتساعدي نفسك استندي إلى ظهر كرسي أو أي قطعة أثاث.
غالباً ما يشاع أن ثني الساقين يضخِّم الفخذين وهذا صحيح إذا كنت تقومين بهذا التمرين لمدة ساعة يومياً وأنت تحملين الأثقال. لكن هذا القول خاطىء كلياً إذا كنت تقومين بهذا التمرين لمدة ثلاث دقائق مرتين في الأسبوع.
فعند اتباع تدريب معتدل وبرنامج واضح ومدروس لن تكتسبي عضلات غير مرغوب فيها بل ستحصلين على الشكل المتناسق واللياقة المرجوة.

لتفادي الملل:

- اثني ساقيك مرتين قليلاً ومن ثم مرتين كثيراً.
- اثني ساقيك أربع مرات وهما متباعدتان من ثم أربع مرات وهما مضمومتان.
- فقط إذا كنت تملكين لياقة فائقة: اثني ساقيك قليلاً أربع مرات وعلى أكثر المستويات انخفاضاً ومن ثم اثنيهما ٤ مرات إلى أكبر حد ممكن.

هدف التمرين

* تقوية عضلات الردفين بكاملها.

* تنشيط عضلات الساقين.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

قفي مستقيمة على أصابع قدميك وباعدي بين ساقيك. انطلاقاً من هذه الوضعية اثني ساقيك من دون أن تعمدي إلى مدهما كلياً.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تحني النصف الأعلى من جسمك إلى الامام وأنت تنتصبين.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تنتصبين.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، اثني ساقيك قليلاً ثماني مرات بالسرعة التي تناسبك ثم ارتاحي قليلاً وبعد ذلك اثنيهما عشر مرات كثيراً بشكل أسرع قليلاً.

* إذا كنتِ معتادة على التدريب، نفّذي ما يلي: اثني ساقيك اثنتي عشرة مرة «لتحمية الجسم»، ثم اثنيهما عشر مرات كثيراً وبشكل أسرع، وأخيراً (إذا كان باستطاعتك ذلك) اثنيهما عشر مرات كثيراً إنما ببطء شديد.

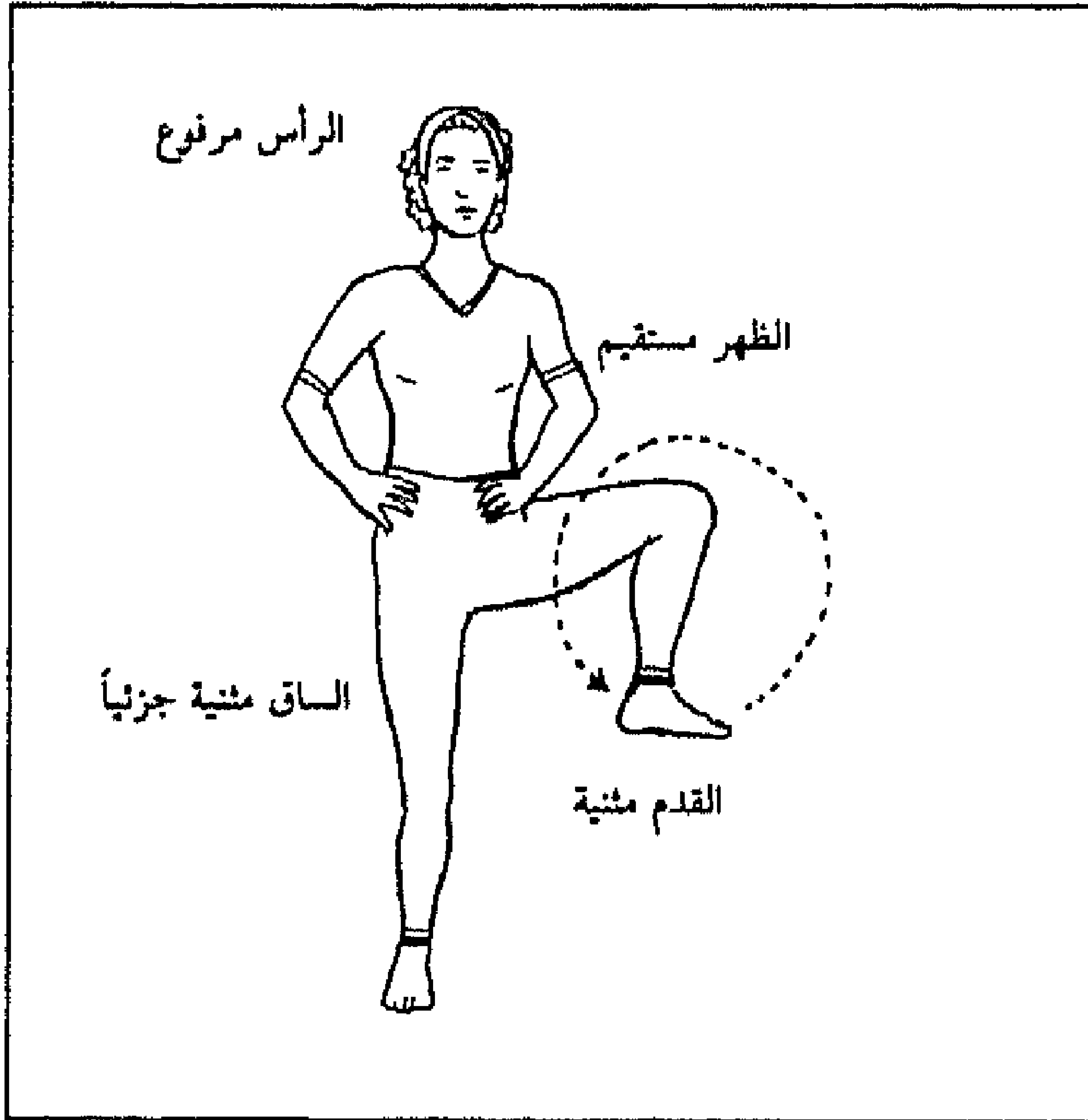
حاولي ألا ترتاحي كثيراً حتى لو وجدت ذلك صعباً.

تجنبي...

وضع العقبين على الأرض أثناء التمرين.

التمرين د

ممتاز للتهيؤ للرقص ليس لأنه يعطي شكلاً مثالياً للردفين فقط بل لأنه يليّن مفاصل الوركين أيضاً.



تحريك الساق المثنية بشكل دائري.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق):
عشر دوائر باتجاه معين
وعشر دوائر بالاتجاه المعاكس.

ربما يذكرك هذا التمرين ببعض الحركات التحضيرية للرقص الكلاسيكي. . .

على كل حال، هو ممتع وسهل التطبيق.

ننصح عادة بثني الساق التي لا تتحرك قليلاً لتجنّب أي انحناء محتمل.

يمكنك الاستناد إلى قطعة أثاث إذا شعرت أنك بحاجة إلى ذلك. يجب القيام بحركات واسعة إلى أقصى حد. وغالباً ما ننزع إلى حني الجسم إلى الجنب خلال إنجاز الحركات المطلوبة مما يؤدي إلى وضع العمود الفقري في وضعية سيئة.

من هنا نجد أن من الضروري الحفاظ على الظهر مستقيماً وثابتاً طوال مدة التمرين.

هدف التمرين

* **تغيير بنية** منطقة الوركين بأكملها.
* **تليين** مفاصل الوركين.
* **شد** عضلات الفخذين.

لتفادي الملل:

- حركي ساقك دائرياً باتجاه دوران عقارب الساعة ومن ثم حركيها بالاتجاه المعاكس.
- أنجزي أربع دوائر ببطء شديد ثم أنجزي أربع دوائر بشكل سريع.
- أنجزي دائرتين متوسطتين من ثم دائرتين كبيرتين (إلى أقصى حد).
- أنجزي أربع دوائر وأنت ترتكزين على عقبك (كعبك) وأربع أخرى وأنت ترتكزين على أصابع قدمك.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

قفي مستقيمة وباعدي بين ساقيك وضعي يديك على الوركين.

انطلاقاً من هذه الوضعية، حركي ساقك المثنية بشكل دائري من دون أن تدعي قدمك تلمس الأرض.

ملاحظة: يجب أن تشكل ربلة الساق مع الجهة الخارجية من الفخذ زاوية قائمة كما يجب أن تبقى القدم مثنية.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

اجعلي ركبتك في أعلى نقطة ممكنة وبالمقابل تجنبي إنزالها كثيراً.

كيفية التنفس:

ازفري عند أعلى نقطة من الحركة.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

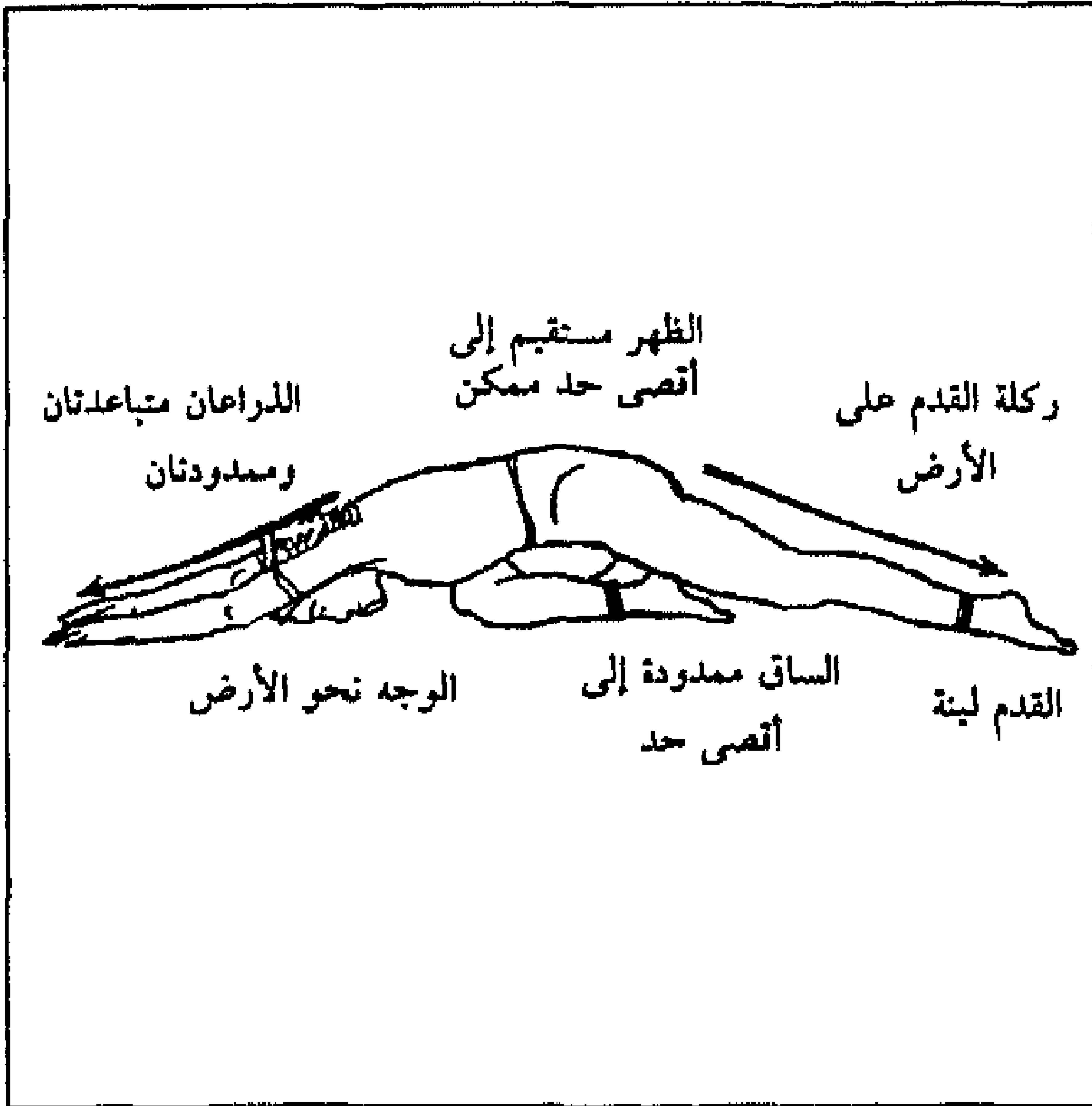
* إذا كنت مبتدئة، حركي ساقك عشر مرات بشكل دائري وباتجاه معين وعشر مرات بالاتجاه المعاكس على التوالي.
* إذا كنت معتادة على التدريب، حركي ساقك عشر مرات بشكل دائري وباتجاه معين وعشر مرات بالاتجاه المعاكس بالسرعة التي تناسبك، ثم أعيدي الحركات نفسها ولكن ببطء.

تجنبي...

تحريك الحوض لتعطي زخماً لحركتك وأنت ترفعين ساقك.

التمطي

لا، لا! لم ننتهِ بعد. فبعدما قلبت الصفحة لم يبقى أمامك إلا تنفيذ تمرين «التمطي» هذا!



مدة التمرين: خمس ثوان.

مطي، وأنت تزفرين ببطء، الذراعين وإحدى الساقين ثلاث مرات خلال خمس ثوان.

ثم كرري هذا التمرين مع السّاق الأخرى.

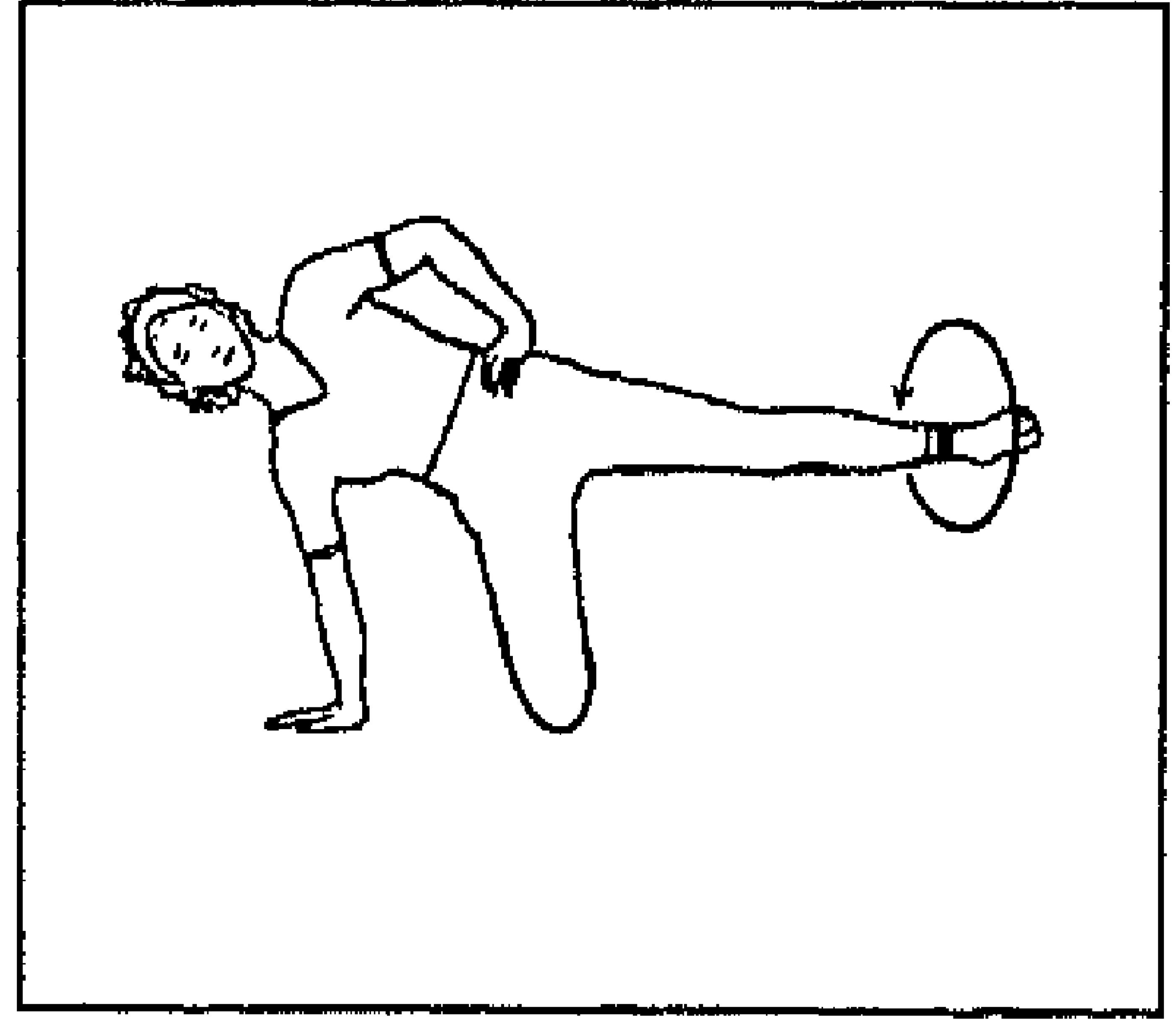
لا تنسي أبداً التمطي

إنه عامل ضروري لكل تدريب على اللياقة البدنية.

التمارين المفضلة لدى المحترفات

في عشر دقائق يومياً كحد أدنى

التمرين أ

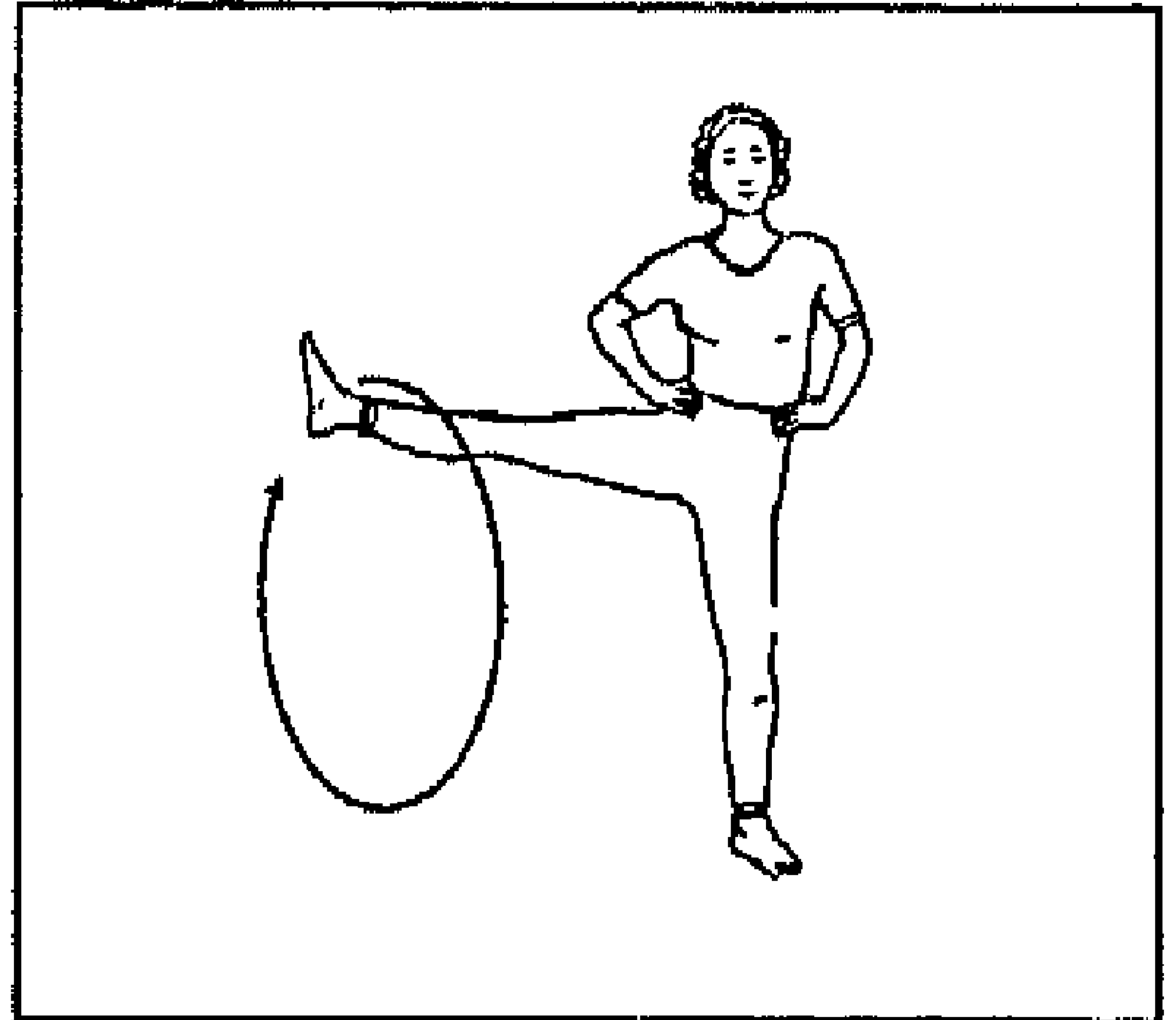


▷ فرحة الاكتشاف!

على التوالي: أنجزي دائرتين والساق ممدودة جانبياً ثم أنجزي دائرتين والساق ممدودة إلى الأمام.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر دوائر (إلى الجانب وإلى الأمام) باتجاه دوران عقارب الساعة، وعشر دوائر (إلى الجانب وإلى الأمام) بالاتجاه المعاكس.

التمرين ب



▷ يشبه قليلاً رقصة «الباليه».

تحريك إحدى الساقين بشكل دائري وهي ممدودة.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): ست دوائر باتجاه دوران عقارب الساعة، استراحة، وبعد ذلك ست دوائر بالاتجاه المعاكس.

للمحترفات أيضاً... أجسام ممتلئة أحياناً!

غالباً ما تنظرين بإعجاب إلى أجسام الراقصات ومحترفات الرياضة فهن يتمتعن بأجسام رشيقة ومتناسقة (ويراقبن دائماً غذاءهن) ولكن أبرز سبب للمحافظة على رشاقتهن هو ممارسة التمارين الرياضية المفضلة لديهن.

فممارسة الرياضة بشكل جاد تنحت الجسم وتعطيه شكلاً جميلاً ومتناسقاً.

ولكن لسوء الحظ يؤدي التراخي وعدم الانتباه أحياناً كالإفراط في الأكل أو التعب أو التقدم في السن، إلى ظهور بعض التراكمات الدهنية، وتجهد عندها المرأة للتخلص منها.

الوسائل المقترحة متعددة ومتنوعة لكن غالباً ما يقع الاختيار على ممارسة التمارين المتخصصة نظراً لفاعليتها. وهذه التمارين هي التي اقترحناها وهي شديدة الفعالية لكنها ليست بالصعوبة التي نتخيلها.

إذاً لا تستسلمي على الفور بل كرري التمرين مرتين أو ثلاث في البداية ثم ضاعفي العدد تدريجياً.

تحصلين على نتائج ملموسة

بعد شهرين شرط القيام بالتمارين المطلوبة يومياً

تحصلين على نتائج سريعة وشديدة الفعالية *

إذا قمت بهذه التمارين لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم

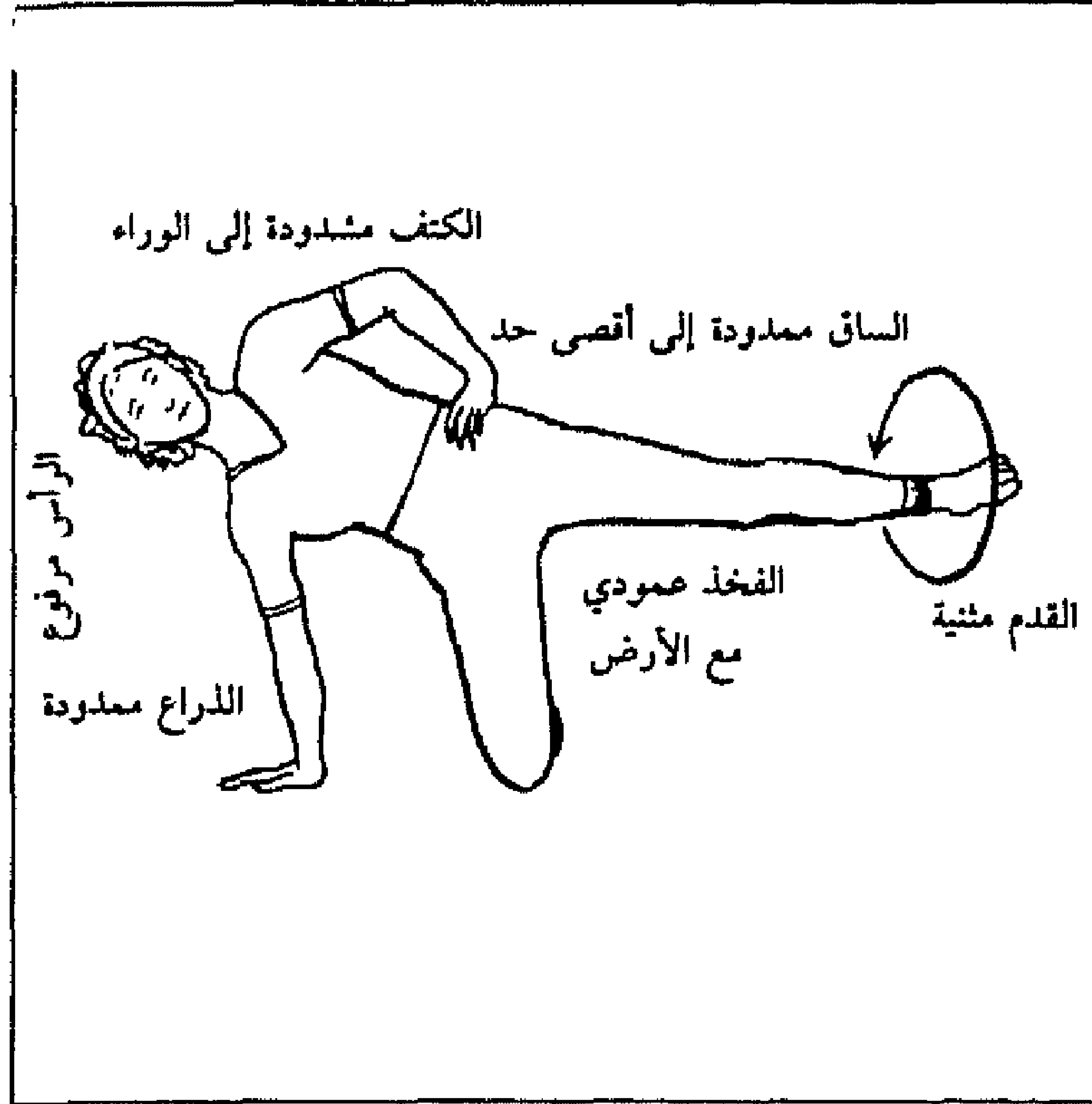
(ضاعفي البرنامج).

---

* لا مانع أبداً من أن تزيدي المدة المقترحة للتمرين.

التمرين أ

يجمع بين شد العضلات وتليينها وتنسيق الحركة.



حركي ساقك الممدودة إلى الجانب مرتين بشكل دائري ومن ثم حركيها مرتين وهي ممدودة إلى الأمام.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): عشر دوائر (إلى الجانب وإلى الأمام) باتجاه دوران عقارب الساعة وعشر مرات مماثلة بالاتجاه المعاكس.

من الأفضل أن تبقى الساق باستمرار موازية للأرض... ولكن إن صعب عليك رفعها إلى هذا الحد يمكنك المتابعة على العلو الذي وصلت إليه.
هذا التمرين متكامل إلى أقصى حد ولا يتطلب سوى القليل من السيطرة على الحركة وهذا ما نكتسبه بسرعة. إن هذه الحركة مهمة بسبب الوضعية الأساسية التي ننطلق منها للقيام بالتمرين إذ تشغل أكثر من عضلة على مستوى الردفين إضافة إلى عضلات البطن.

وكغيره من التمارين التي تتطلب الحفاظ على التوازن من الأسهل القيام به أمام المرآة. ومن المهم أيضاً القيام به والساق ممدودة إلى أقصى حد ممكن فهذا يضاعف فعاليته.

هدف التمرين

* **يجعل الأجزاء العالية للجهة الخارجية من الردفين** صلبة.
* **ينشّط عضلات الفخذين من الجهتين الداخلية والخارجية.**
* **يقوي عضلات البطن.**
* **يلين مفاصل الوركين.**

لتفادي الملل:

- حركي ساقك بشكل دائري لترسمي دائرتين صغيرتين على الناحية الجانبية ومن ثم اثنتين كبيرتين أمام الجسم وبالعكس.
- قومي بعشرين دائرة صغيرة جانبياً ثم بعشرين دائرة من الأمام بشكل سريع. أعيدي التمرين بالاتجاه المعاكس.
- أنجزي دائرة صغيرة وأخرى كبيرة وساقك ممتدة جانبياً ثم أنجزي دائرة صغيرة وأخرى كبيرة وساقك ممتدة أمامك. اعكسي اتجاه الدوائر بعد كل ٢٠ حركة.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

اركعي على ركبتك واستندي بإحدى يديك إلى الأرض بشكل جانبي.

انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي ساقك المقابلة رفعة جانبية واحرصي أن تمديها إلى أقصى حد وأن تثني قدمك.

أبقي رأسك مرفوعاً باستمرار وكتفاك مشدودتين إلى الوراء بغية تأمين وضعية مريحة وآمنة للظهر، أما اليد الأخرى فضعيها على وركك.

ينبغي أن تكون يدك الموضوعة على الأرض والركبة التي تستندين إليها والساق التي تتحرك على خط واحد.

انطلاقاً من هذه الوضعية، ارسمي بواسطة ساقك الممتدة جانباً دائرة متوسطة القطر ثم انقلي ساقك إلى الأمام وارسمي دائرة أخرى.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

يجب أن يكون فخذك المستند إلى ركبتك عمودياً مع الأرض دائماً.

كيفية التنفس:

ازفري عند أعلى نقطة من الدائرة.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

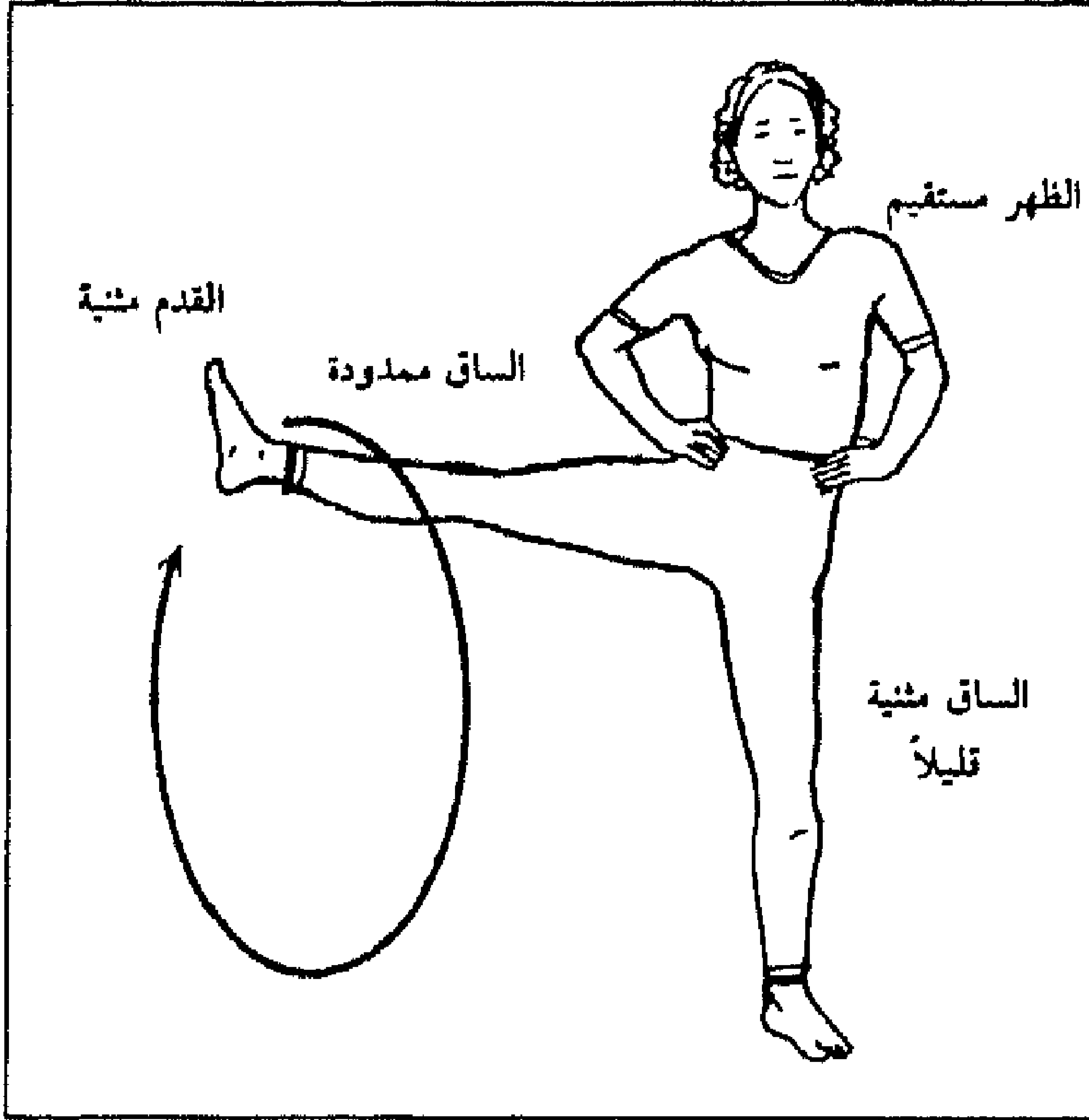
* إذا كنت مبتدئة، ارسمي بساقك عشر دوائر في الهواء باتجاه دوران عقارب الساعة (إلى الجانب ومن ثم إلى الأمام) على أن تضعي القدم على الأرض بعد كل حركتين. وبعد ذلك قومي بعشر حركات بالاتجاه المعاكس.

* إذا أردت تجربة تمارين المحترفات، قومي بما يلي لكل ساق: حركي ساقك عشرين مرة بشكل دائري وباتجاه دوران عقارب الساعة (إلى الجانب ومن ثم إلى الأمام) ثم حركيها عشرين مرة بالاتجاه المعاكس بالسرعة التي تناسبك. استريحي خمس أو ست ثوان ثم أعيدي التمرين وارسمي بساقك دوائر كبيرة ومتشابهة بشكل ديناميكي حيوي. وارفعي ساقك في كل مرة إلى أقصى حد.

تجنبي...

إمالة الجزء الاعلى من الجسم إلى الامام بل حاولي إبقاءه محنياً إلى الجهة الجانبية.

التمرين ب



هل تعتقدين أن هذا التمرين معتمد فقط من أجل تليين الجسم؟
لا، ليس ذلك فحسب لأن هذا التمرين فعّال جداً في تغيير بنية الردفين.

تحريك الساق الممدودة بشكل دائري.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق):
ست مرات (من الداخل نحو الخارج)، استراحة، ثم ست مرات بالاتجاه المعاكس.

تطبيق هذا التمرين ممتع والإحساس بالتقدم سريع وملموس.

وقلما يدرج هذا التمرين في برامج مدربي اللياقة البدنية لكنه معروف بين هواة الرقص. وننصح بأن تكون الساق المتحركة ممدودة إلى أقصى حد. وإن كنت غير معتادة عليه أو كنت تعانين من ضعف في المنطقة القطنية (أسفل الظهر)، يمكنك القيام به وساقك مثنية قليلاً.

هدف التمرين

*** تغيير بنية المنطقة المتوسطة من الردفين.**

*** شد عضلات البطن.**

*** تنشيط عضلات الفخذين.**

*** تليين مفاصل الوركين.**

لتفادي الملل:

- حركي ساقك مرتين بشكل دائري وسريع ومن ثم مرتين بشكل بطيء.
- حركي ساقك بشكل دائري وارسمي بواسطتها دائرتين متوسطتي القطر ومن ثم اثنتين كبيرتين.
- حركي ساقك أربع مرات بشكل دائري والساق الثابتة شبه مثنية وأربع مرات والساق الثابتة ممدودة.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

قفي واجعلي ساقيك متباعدتين بحدود عرض الوركين، على أن توجهي قدميك نحو الجهة الخارجية. بعد ذلك ضعي يديك على خاصرتك وانظري أمامك فهذا يساعدك على إبقاء ظهرك مستقيماً، وشدي كتفيك إلى الوراء.

انطلاقاً من هذه الوضعية، اثني إحدى ساقيك وارفعي الأخرى بعدما تمدينها إلى أقصى حد، ثم حركيها بشكل دائري من الداخل نحو الخارج.

وبعد إنجاز كل دورة ضعي قدمك على الأرض وحاولي أن تبقي قدم الساق المتحركة مثنية.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

من الأفضل أن ترفعي ساقك قليلاً وهي ممدودة جيداً من أن ترفعيها كثيراً وهي مثنية.

كيفية التنفس:

ازفري عند أعلى نقطة من الدائرة.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، قومي بما يلي لكل ساق: حركي ساقك ٦ مرات بشكل دائري (من الداخل نحو الخارج) بالسرعة التي تناسبك، على أن تضعي القدم على الارض بعد كل دورة ولا تجهدي نفسك كي ترفعي ساقك عالياً. بعد ذلك استريحي قليلاً ثم عاودي تحريكها ٦ دورات مع التركيز على ضبط حركتك.

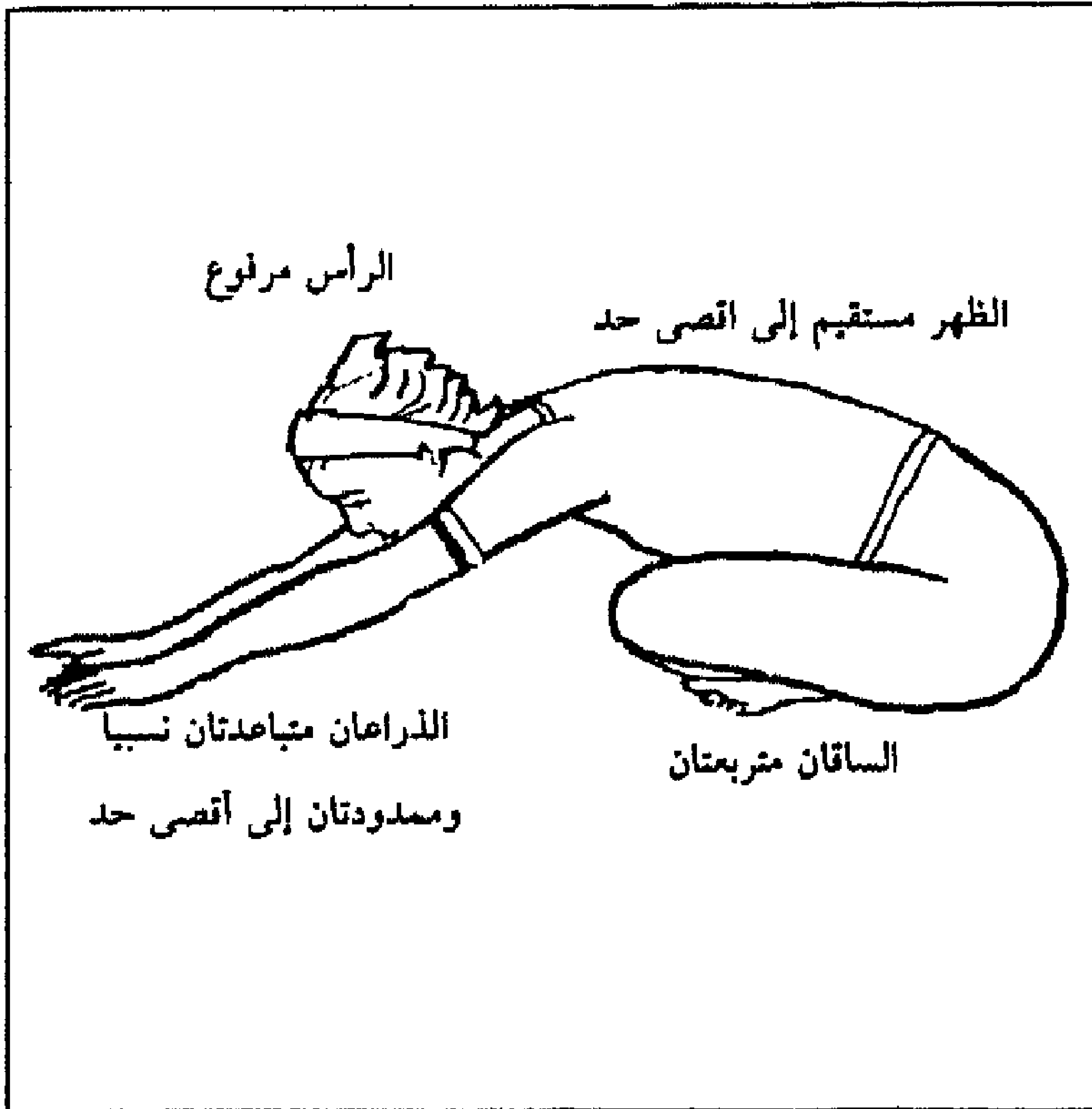
* إذا كنت معتادة على التدريب، قومي بما يلي لكل ساق: حركي ساقك عشر مرات بشكل دائري وهي مرفوعة قليلاً ولكن تجنبي أن تستندي إلى الارض. استريحي لثانية أو ثانيتين ثم حركيها اثنتي عشرة مرة بوتيرة أسرع وانهي بخمس دوائر كبيرة جداً على أن تتم ببطء شديد.

تجنبي...

ثني الساق التي تقفين عليها عند تحريك الساق الاخرى بشكل دائري. فالساق غير المتحركة يجب أن تبقى ثابتة ومثنية جزئياً طيلة مدة التمرين.

التمطي

إنه تمرين رئيسي لتجنب أو للتخفيف من التشنج الذي قد يصيبك بعد القيام بتمارين الردفين.



كيفية التطبيق: مطي الذراعين تدريجياً إلى الأمام لمدة ست ثوانٍ. وكرريه ٤ مرات وأنت تزفرين ببطء.

من الطبيعي أن تشعري بتأثير هذا التمرين على الوركين عند القيام به.

هل وضعت مولوداً جديداً مؤخراً؟

تجدين أن شكل ردفيك قد تغير قليلاً؟

الحـــــل

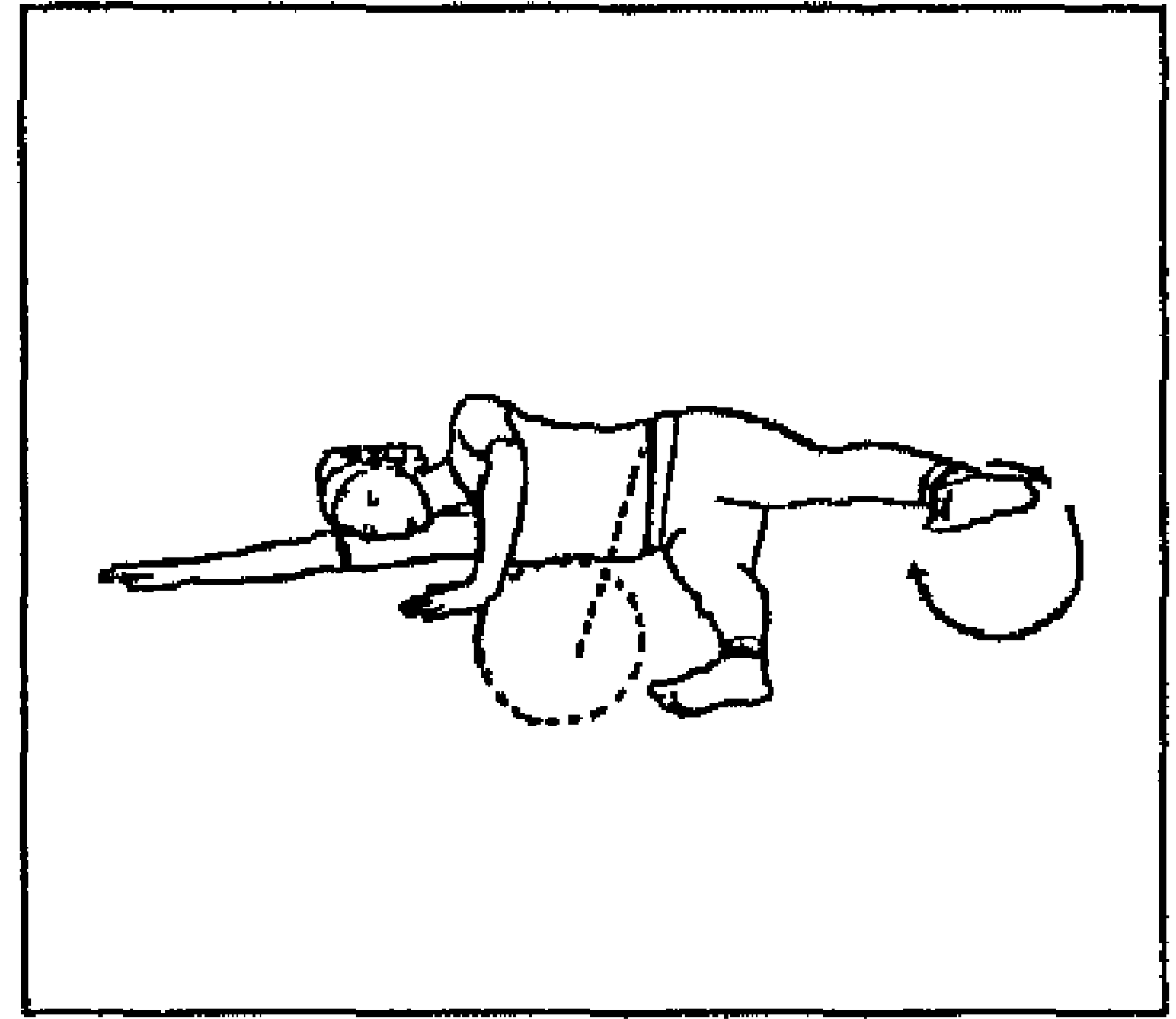
يكفي أن تمارسي التمارين الأربعة التالية لمدة عشر دقائق يومياً.

لقد اختيرت هذه التمارين لتساعدك على استرجاع وركين مشدودين بالتخلص من التراكمات الدهنية التي تزعجك.

ابدأي التمارين بعد شهرين من الولادة
حتى تعطي الجسم وقتاً كافياً ليستعيد نشاطه.

أربعة تمارين للأرداف بعد الولادة

التمرين أ

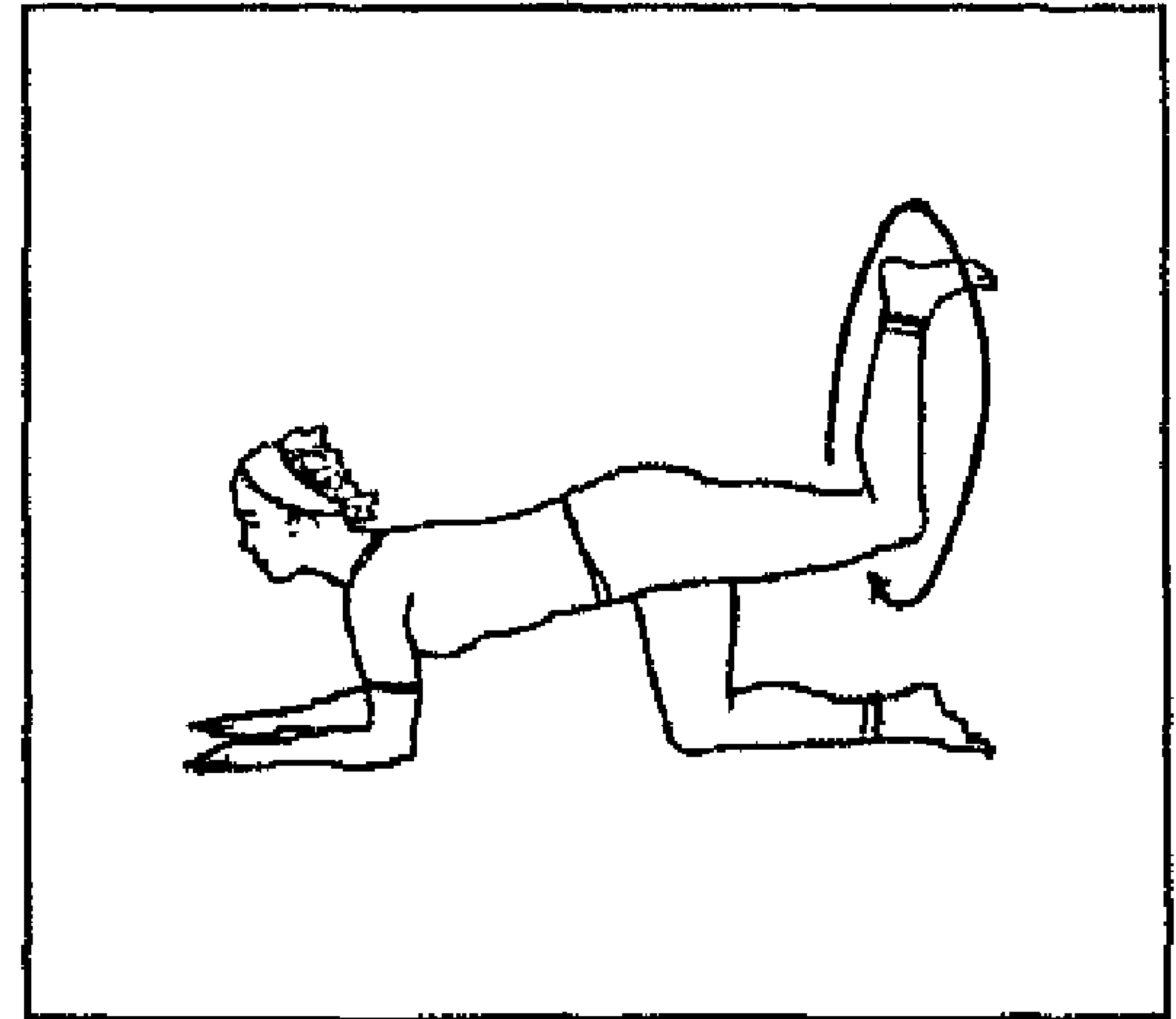


▷ تمرين في غاية السهولة. . . إذ يكفي أن ترفعي ساقك قليلاً!

قومي بهذه الحركات على التوالي: قومي بدائرة صغيرة أمام الساق الثابتة، ومن ثم بدائرة صغيرة وراءها.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): ست حركات متتالية.

التمرين ب

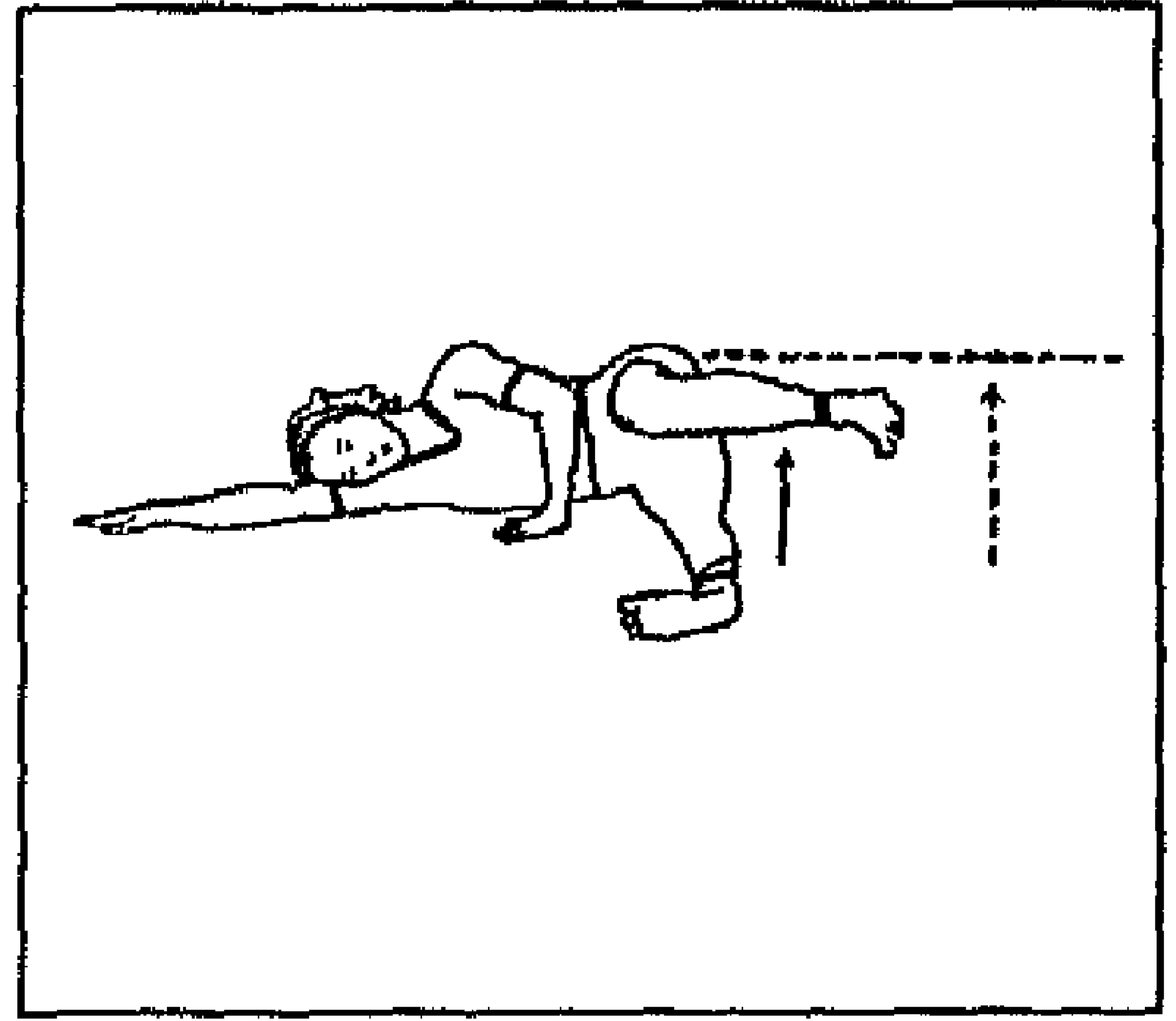


▷ اكتشفي مع هذا التمرين روعة القيام بحركات جديدة!

تحريك الساق المثنية إلى الوراء بشكل دائري.

الحد الأدنى من هذا التمرين (لكل ساق): اثنتا عشرة دائرة باتجاه دوران عقارب الساعة واثنتا عشرة دائرة بالاتجاه المعاكس.

التمرين ج

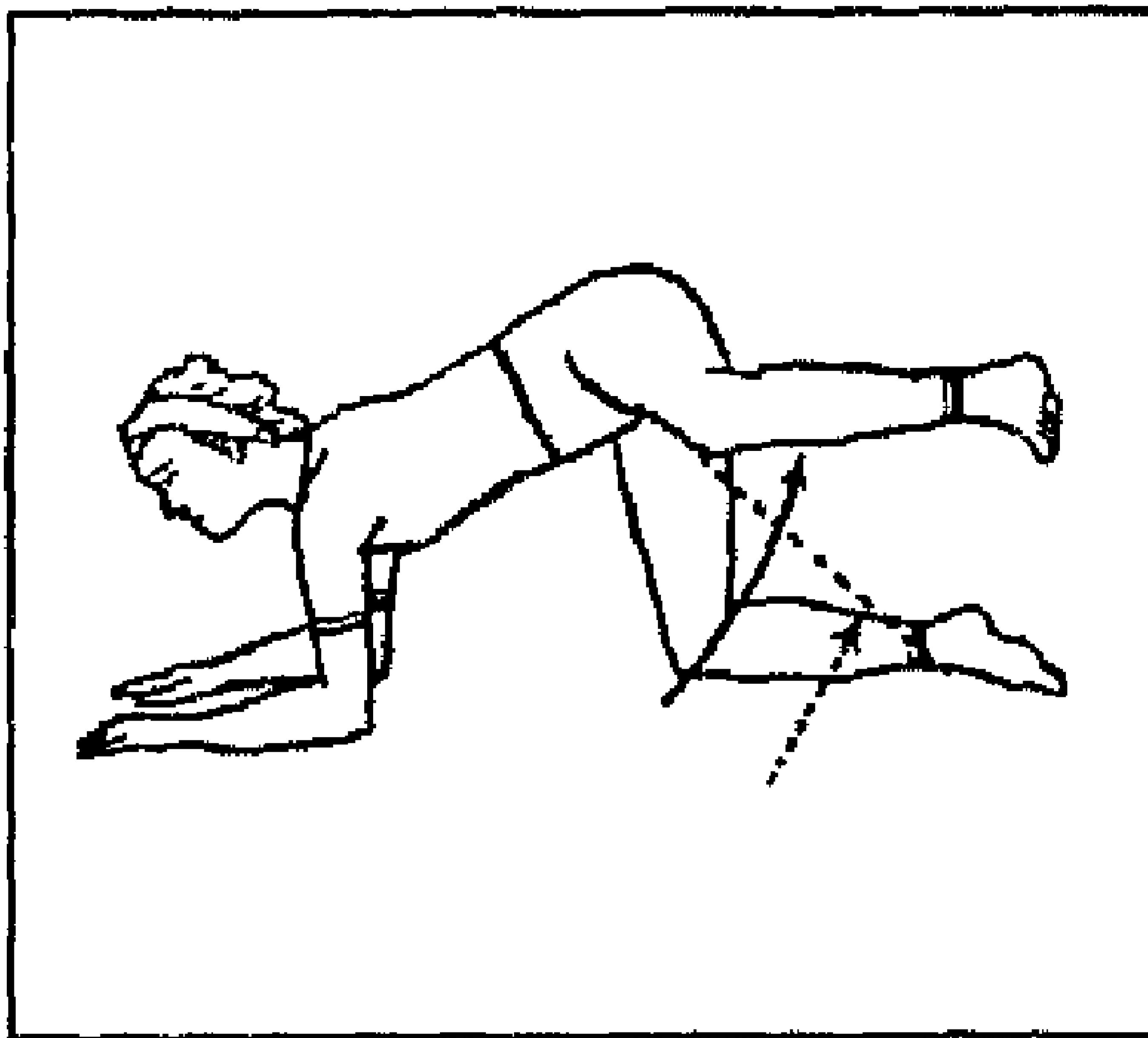


▷ تنسيق سهل وفعال!

قومي على التوالي: برفع الساق المثنية مرتين ثم برفع الساق الممدودة مرتين.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ست حركات متتالية.

التمرين د



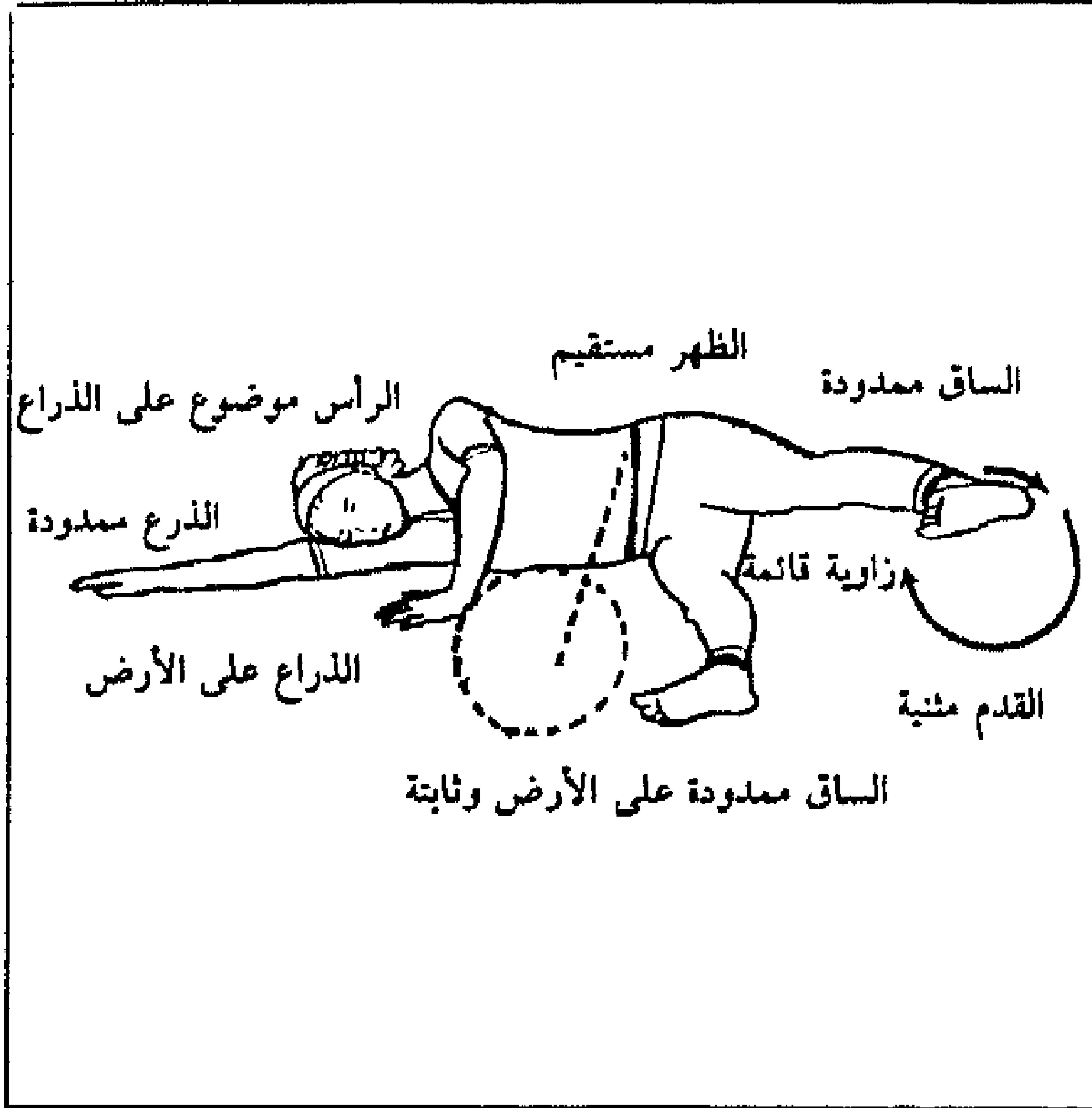
ضروري جداً من أجل ◁ الحصول على ردفين مستديرين وصلبين!

ارفعي ساقك جانبياً: رفعتين والساق ممدودة ورفعتين والساق مثنية.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ست حركات متتالية.

التمرين أ

سيعيد لك هذا التمرين نشاطك منذ البداية. قد لا تتمكنين في البداية من الحفاظ على ساقيك ممدودتين ومستقيمتين، ولكن هذا ليس مهماً في البداية فتصحيح الوضعية سيأتي مع الوقت.



قومي بهذه الحركات على التوالي:

قومي بدائرة صغيرة أمام الساق الثابتة وبدائرة صغيرة وراء الساق الثابتة.

الحد الأدنى من هذا التمرين(لكل ساق): ست حركات متتالية.

من المهم بعد الولادة أن تهتمي بجسمك وأن تعتادي من جديد على الوضعيات المناسبة.

في البداية، إن هذا التمرين الذي يعمل على مط العمود الفقري يعلمك من جديد كيف تتمطين وكيف تبقين الظهر مستقيماً وكيف تعتادين الوضعيات السليمة التي افتقدتها خلال فترة حملك. فهو سهل جداً ولا يتطلب نشاطاً زائداً. في البداية لا تترددي في ثني ساقك قليلاً وفي وضع قدمك على الأرض بعد تحريكك الساق بشكل دائري ومع الوقت ستحسنين أداءك.

حتى تسترجعي لياقتك البدنية، اختاري دائماً تمارين تعتمد وضعية سهلة وسليمة وآمنة.

هدف التمرين

* **تغيير بنية الردفين بأكملها** وخصوصاً الجزء الأعلى منهما.

* **مط العضلات** (بفعل مد الساقين وتشكيلهما زاوية قائمة مع الجزء الأعلى من الجسم).

* **شد عضلات الساقين** وخصوصاً **الفخذين** إذا كانت الساقان ممدودتين جيداً.

لتفادي الملل:

- حركي ساقك وارسمي في الهواء دائرة كبيرة إلى الأمام ومن ثم دائرة صغيرة إلى الوراء.
- حركي ساقك بشكل دائري وارسمي بواسطتها في الهواء دائرتين كبيرتين ومن ثم دائرتين صغيرتين.
- حركي ساقك بشكل دائري عشرين مرة إلى الأمام وعشرين مرة إلى الوراء.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي على جنبك أرضاً. ضعي ذراعك على الأرض بامتداد جسمك وضعي رأسك عليها. ثم اثني ذراعك الأخرى، ضعي كفك أمامك. فلتشكل ساقيك زاوية قائمة مع النصف الأعلى من جسمك ولا تنسي أن تثني قدميك.

انطلاقاً من هذه الوضعية قومي بدوائر صغيرة بالساق العليا أمام الأخرى ووراءها.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تحني رأسك لأن هذا يجعلك تقوسين ظهرك وهي وضعية تسيء إليه وتؤذيه.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تصلين إلى اعلى نقطة في الدائرة.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، انجزي لكل ساق ست حركات باتجاه دوران عقارب الساعة (أي حركي ساقك بشكل دائري ست مرات إلى الامام ومن ثم ست مرات إلى الوراء) مع وضع القدم على الأرض عند الحاجة.

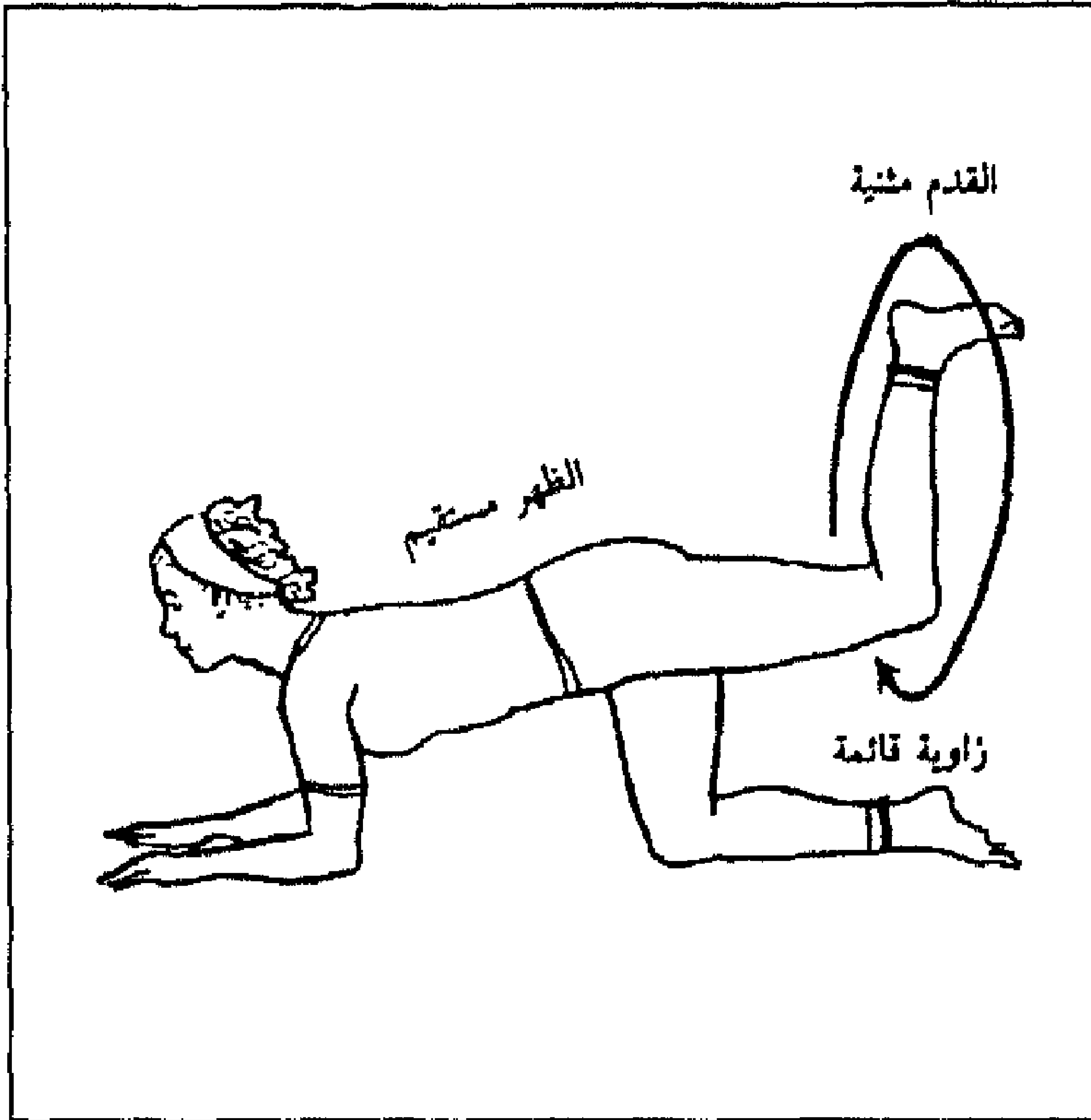
استريحي عدة ثوانٍ ثم أعيدي الحركات نفسها بالاتجاه المعاكس.

تجنبي...

إبعاد ساقيك عن النصف الأعلى من جسمك أثناء إنجاز الحركات المطلوبة.

التمرين ب

بالتأكيد لن تكون الدوائر مثالية في البداية ولكن المهم هو أن تقومي بحركة دائرية.



تحريك الساق المثنية إلى الوراء بشكل دائري.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

اثنتا عشرة دائرة باتجاه دوران عقارب الساعة

واثنتا عشرة دائرة بالاتجاه المعاكس.

لم نعد بحاجة للتحدث عن دور وضعية السجود التي تؤمن الراحة وتبعد الخطر عن الظهر والمفاصل.

صحيح أن القيام بدوائر والساق مثنية أمر غريب بعض الشيء لذا من الطبيعي أن تشعري بالضياع في البداية.

وهو فعلاً تمرين غير اعتيادي يجبر العضلات والمفاصل على العمل بشكل مختلف أما الشعور بآثار هذا التمرين فسريع مما يمكنك من اكتشاف النقاط التي يعمل عليها.

هدف التمرين

* **تغيير بنية الردفين.**
* **تنشيط عضلات الفخذين على الأخص من الجهة الخلفية.**

لتفادي الملل:
- حركي ساقك بشكل دائري وهي مثنية ومن ثم وهي ممدودة.
- حركي ساقك بشكل دائري وارسمي في الهواء دائرتين صغيرتين ومن ثم اثنتين كبيرتين.
- حركي ساقك بشكل دائري وارسمي في الهواء دائرة صغيرة ومن ثم دائرة كبيرة.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

ضعي ركبتيك وذراعيك على الأرض واحرصي على مط العمود الفقري.

اجعلي ذراعاك وفخذاك عمودية مع الأرض ولتبق (أي الذراعان والفخذان) ممتدة غير مثنية.

انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي إحدى ساقيك وهي مثنية على أن تكون القدم مثنية أيضاً.

لم يبق عليك سوى تحريك هذه الساق بشكل دائري.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تحني النصف الأعلى من جسمك إلى الأمام لأنك قد تفقدين توازنك.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تصلين إلى أعلى نقطة في الدائرة.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، ابدئي بهدوء بعشر دوائر صغيرة باتجاه دوران عقارب الساعة (لكل ساق). بعد ذلك ضعي ساقك على الأرض ثم أعيدي الحركات نفسها بالاتجاه المعاكس.

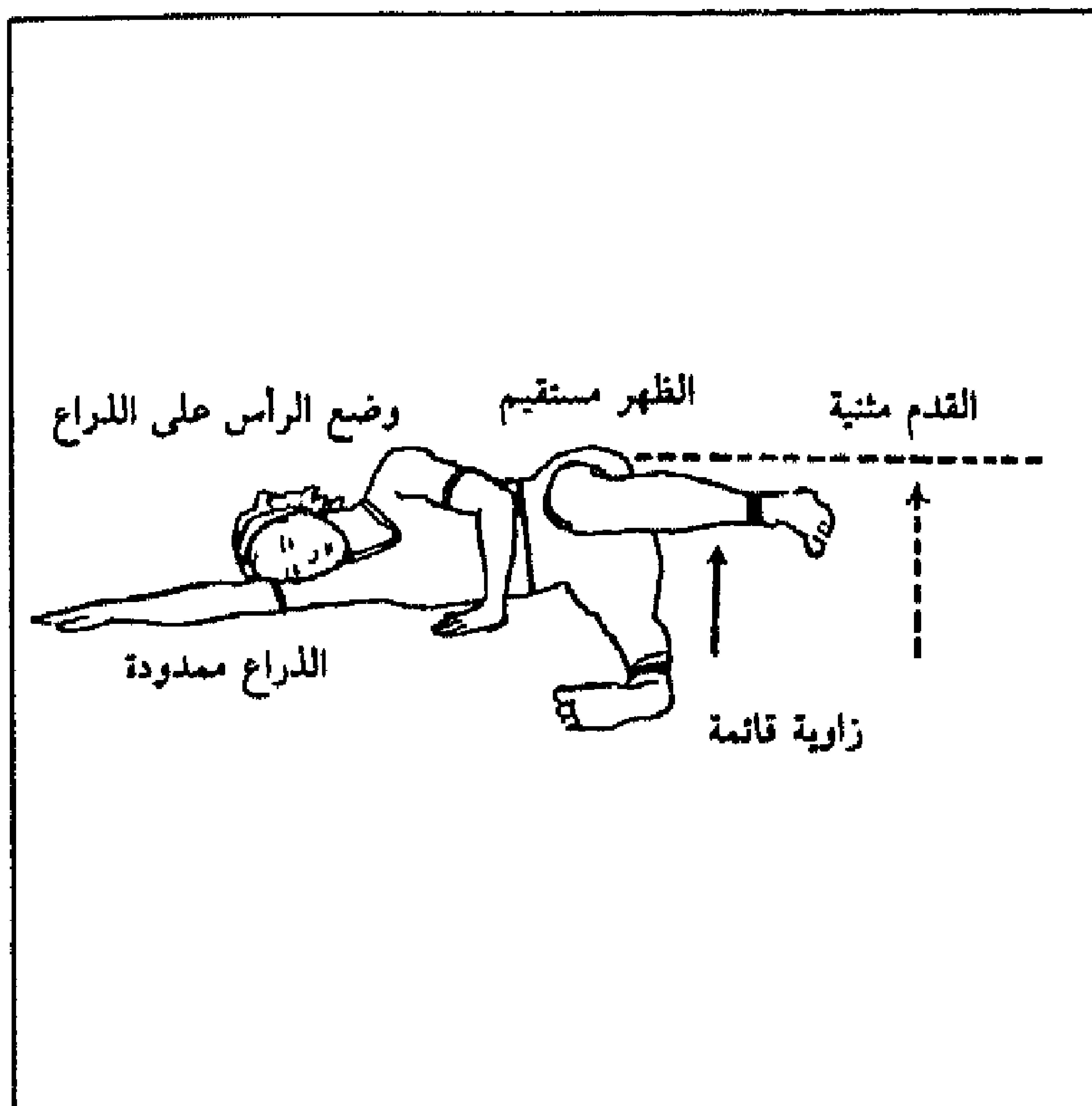
* إذا كنت معتادة على التدريب، فلتنجز كل ساق: عشرين دائرة صغيرة باتجاه دوران عقارب الساعة ولتتبعها بعشرين دائرة صغيرة أخرى بالاتجاه المعاكس.

تجنبي...

رفع ساقك إلى أعلى علو ممكن لأنك بذلك ستُجهدين المنطقة القطنية (أسفل الظهر). إذن نفذي هذا التمرين بشكل طبيعي.

التمرين ج

هو مهم من ناحية تنسيق الحركة ومن ناحية النشاط الذي يبعثه في الجسم.



رفعتان والساق مثنية ورفعتان والساق ممدودة.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

ست حركات متتالية.

يتضمن هذا التمرين مرحلتين يسهل تطبيقهما. وهو يمرّن الجهتين الداخلية والخارجية من الفخذين. تذكري أن تمطي كامل جسمك قبل أن تبدئي بالتمرين ومطّي بشكل خاص العمود الفقري والذراع الممدودة على الأرض.

فمن الضروري تجنب أي ضغط على العمود الفقري عند القيام بجهد جسدي.

أن ننجز تمريناًعلى مرحلتين لأمر يتيح للعضلات الوقت لاستعادة نشاطها وهو يوحي بأنه سهل التطبيق. وفي بعض الأحيان يزيد هذا الأمر من نشاط المتمرن ويجنبه الملل والرتابة.

هدف التمرين

* **تنشيط** عضلات الردفين.
* **تقسية** عضلات الفخذين من الجهتين الداخلية والخارجية.
* **جعل** عضلات البطن قوية **صلبة**.
* **جعل الفخذين صلبين**.

لتفادي الملل:

- ارفعي ساقك قليلاً مرتين والساق مثنية ثم ارفعيها كثيراً مرتين والساق ممدودة.
- ارفعي ساقك ثماني مرات بشكل سريع وثماني مرات بشكل بطيء.
- ارفعي ساقك ٨ مرات على علو بسيط ومن ثم ٨ مرات على علو أكبر.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي على جنبك أرضاً ومدّي ذراعك على الأرض وضعي رأسك عليها. واطوي ذراعك الأخرى وضعي كفك أمامك.

فلتشكل ساقاك المضمومتان والممدودتان زاوية قائمة (٩٠°) مع النصف الأعلى من جسمك.

انطلاقاً من هذه الوضعية أنجزي التمرين بالساق العليا على مرحلتين:

المرحلة ١

ارفعي الساق وهي ممدودة مرتين على علو متوسط.

المرحلة ٢

ارفعي الساق وهي مثنية مرتين على علو متوسط.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

ثني الساق بحيث يشكل الفخذ وربلة (بطة) الساق زاوية ٩٠°.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تصل ساقك إلى أعلى نقطة.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، انجزي لكل ساق ٦ حركات (في كل حركة: رفعتان والساق مثنية ثم رفعتان والساق ممدودة).

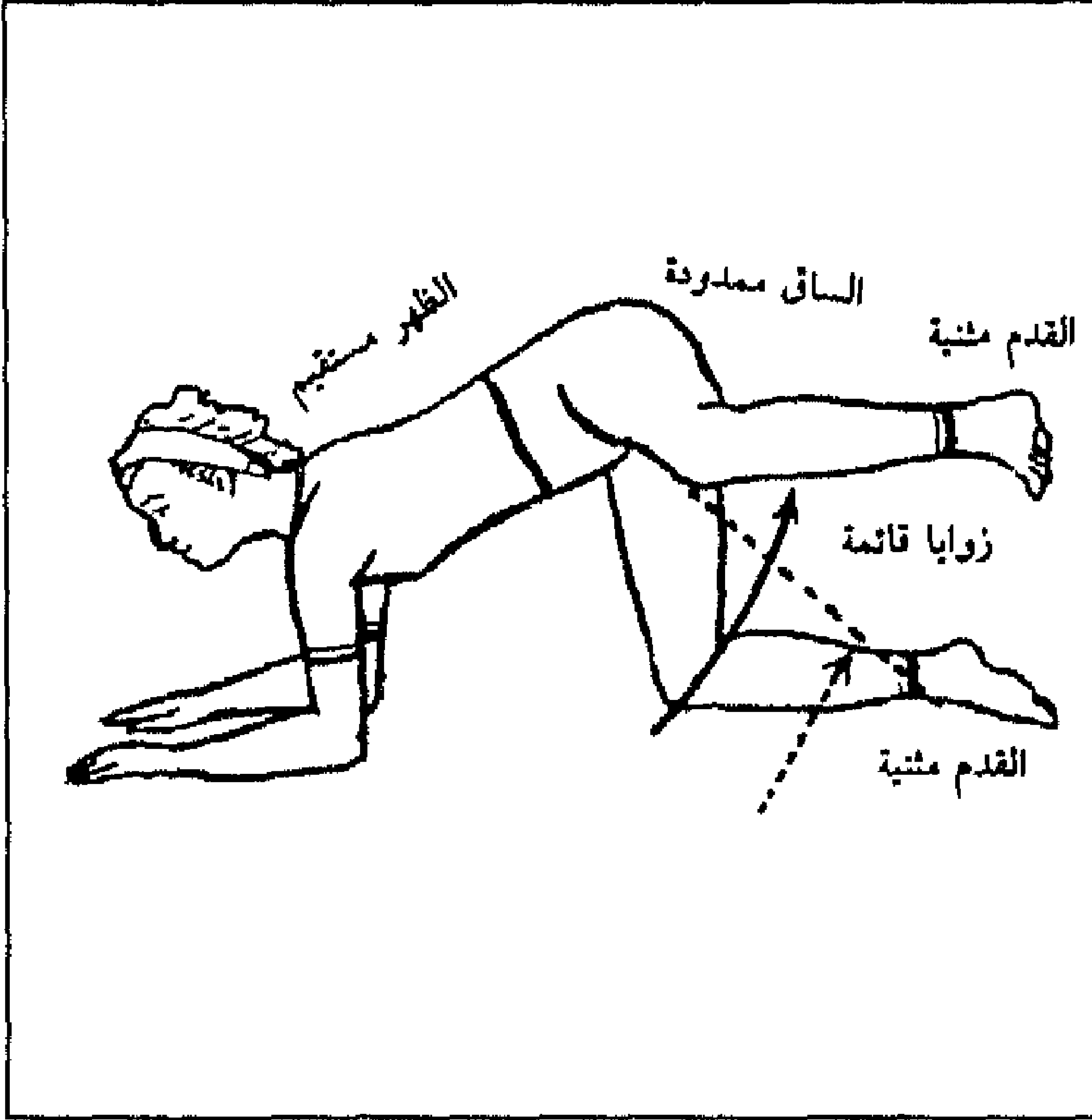
* إذا كنت معتادة على التدريب، انجزي لكل ساق ثماني حركات (في كل حركة: رفعتان والساق مثنية ورفعتان والساق ممدودة). بعد ذلك استريحي لعدة ثوان ثم ارفعي من جديد كل ساق عشر مرات.

تجنبي...

تحريك الحوض عند رفع الساق.

التمرين د

ها أنت واقفة على ركبتيك وذراعيك من جديد ولكن لسبب وجيه! فهذا التمرين هو التكملة المثالية لما سبقه من تمارين.



ارفعي ساقك جانباً رفعتين والساق ممدودة ورفعتين والساق مثنية.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ست سلسلات متتالية / أو ٢٤ رفعة.

ملاحظة: كل سلسلة = رفعتان والساق ممدودة ورفعتان والساق مثنية.

لتحسين مظهرك عامة، ينبغي أن تعملي على تغيير شكل وركيك.

وبالرغم من غرابة هذا التمرين إلا أنه ضروري لأنه يحرك أليافاً عضلية لا تحركها التمارين السابقة.

إن لم يسبق لك أن مارست هذا التمرين وشعرت بثقل وأنت ترفعين ساقك الممدودة فلا تترددي في وضع قدمك على الأرض بعد كل رفعة. كما أن رفع الساق مثنية جزئياً عوضاً عن رفعها ممدودة يسهل عليك إنجاز التمرين في البداية. ولكن عليك أن ترفعيها وهي ممدودة بعد مرور خمسة عشر يوماً أو ثلاثة أسابيع على بدء التمارين.

هدف التمرين:

* **تغيير بنية الأجزاء الخارجية** من الوركين.

* **تنشيط** عضلات الجهتين الداخلية والخارجية من الفخذين.

* **جعل عضلات الساقين قوية صلبة.**

* **المساعدة** على التخلص من التراكمات الدهنية في الوركين.

لتفادي الملل:

- قومي بسلسلة واحدة بشكل سريع ثم بسلسلة أخرى بشكل بطيء.

- قومي بسلسلة واحدة على مستوى عالٍ ومن ثم على مستوى منخفض.

- قومي بأربع سلسلات بشكل سريع (على أن تكون الرفعة صغيرة) ثم قومي بسلسلتين بشكل بطيء (على أن تكون الرفعة كبيرة).

كيف تقومين بهذا التمرين؟

اتخذي وضعية السجود ثم ارفعي الساق جانبياً وهي ممدودة ثم وهي مثنية.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

فلتبق الذراعان عموديتين مع الأرض إذ غالباً ما تميل إلى جعلهما متفرجتين أكثر من اللزوم.

كيفية التنفس:

ازفري عند رفع ساقك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، قومي بست سلسلات على الأقل لكل ساق.

* إذا كنت معتادة على التدريب، قومي لكل ساق بثماني سلسلات بالسرعة التي تناسبك ثم بثمان أخرى ببطء.

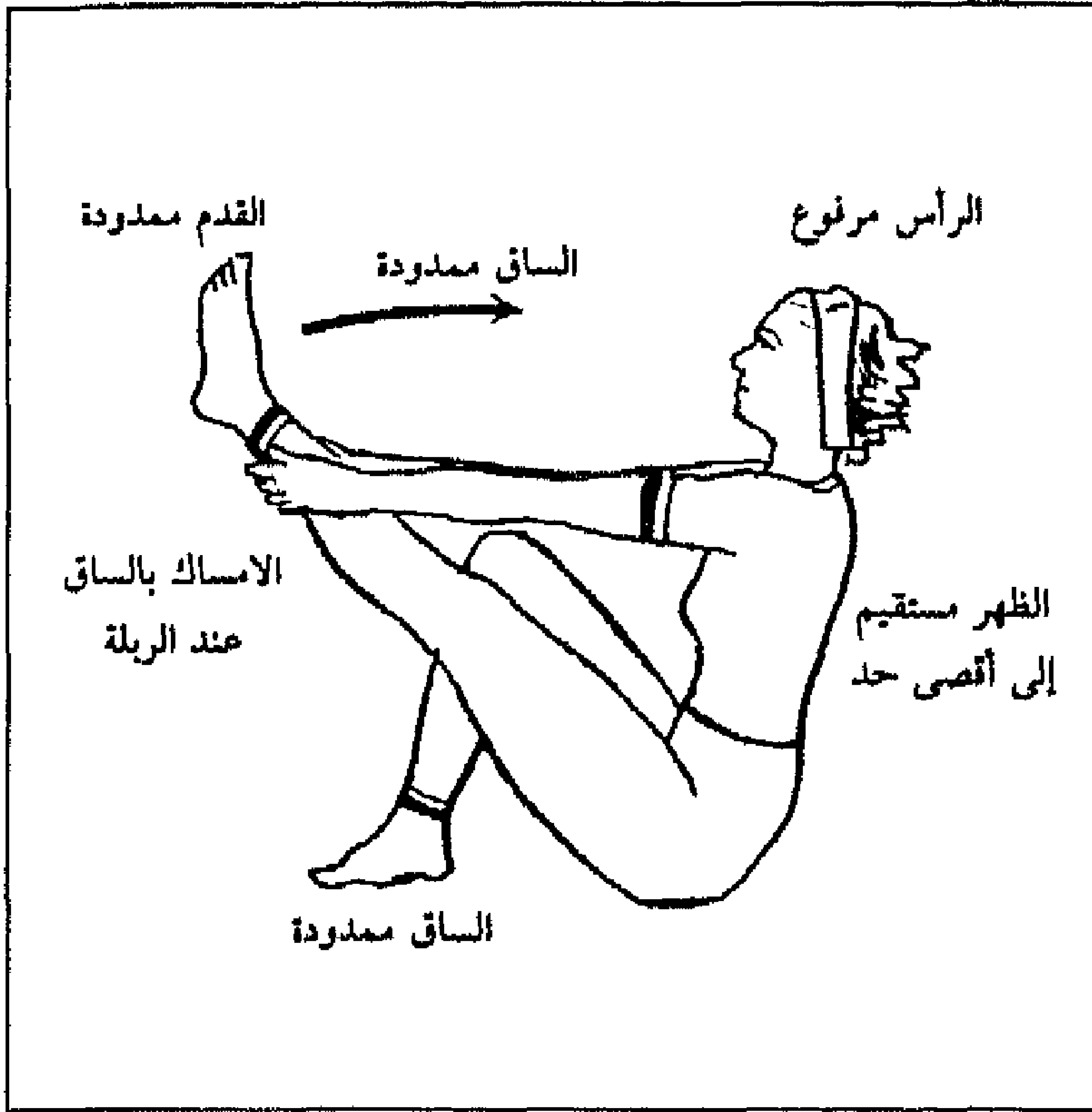
تجنبي...

* حني جسمك جانباً.

* عدم رفع ساقك عالياً.

التمطي

من الضروري إنجاز هذا التمرين بغية تليين العضلات والمفاصل.



أرجعي ساقك الممدودة نحو صدرك ببطء.
كرري الحركة ثلاث مرات لكل ساق.

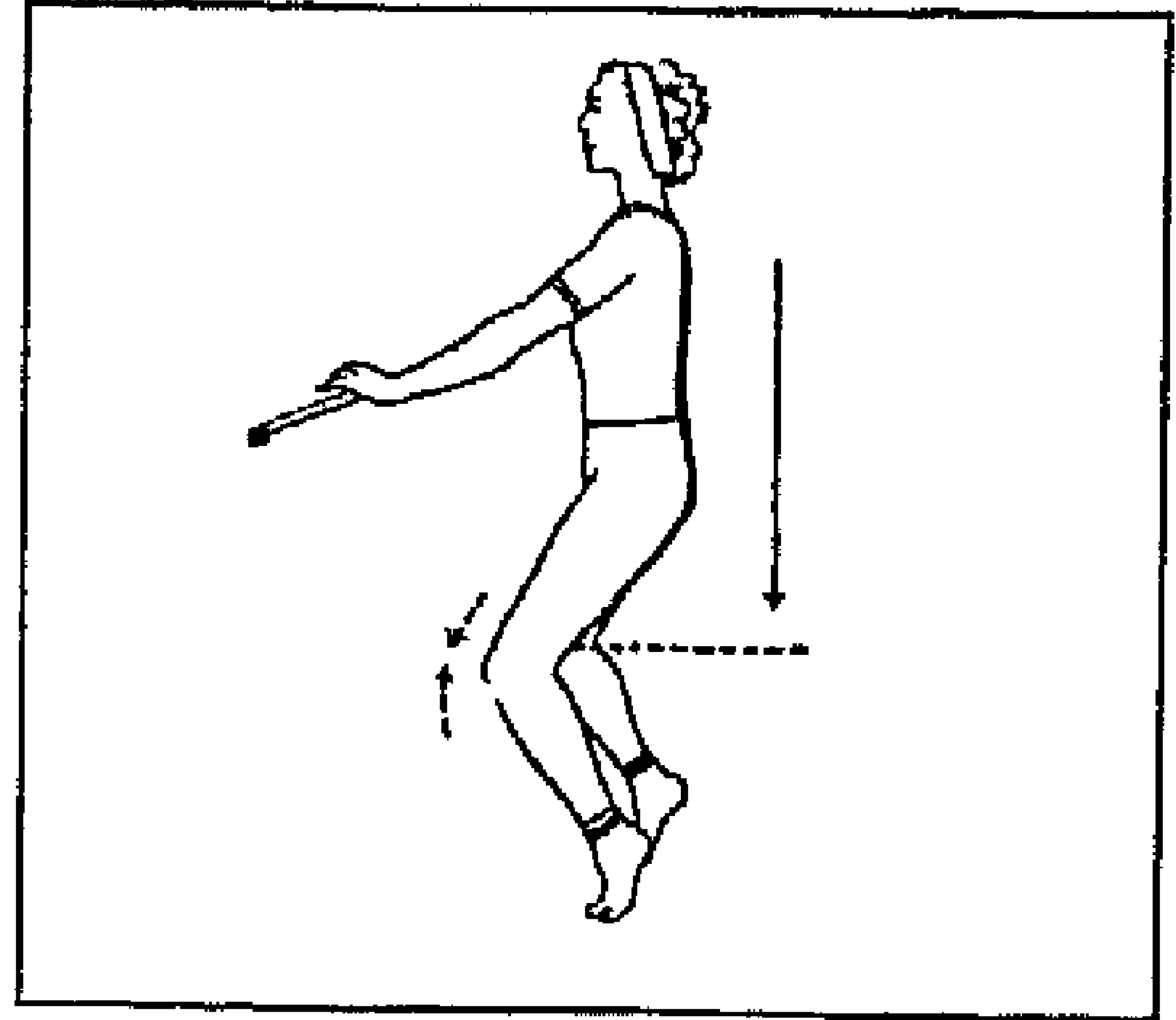
تذكري دائماً

عندما تقومين بحركات تتطلب إبعاد الساقين عن بعضهما بعضاً تنشطين **عضلاتك** وتساعدين نفسك على التخلص من الطبقة الدهنية المتراكمة (خصوصاً إن نفذت الحركة بسرعة) عند **الناحية الخارجية من الوركين**.

عندما تنجزين حركات تتطلب ضم الساقين، فأنت تنشطين **عضلاتك** وتساعدين نفسك على التخلص من الطبقة الدهنية المتراكمة (خصوصاً إن نفذت التمرين بسرعة) **عند الناحية الداخلية من الفخذين**.

أفضل أربعة تمارين لشد عضلات الفخذين

التمرين أ



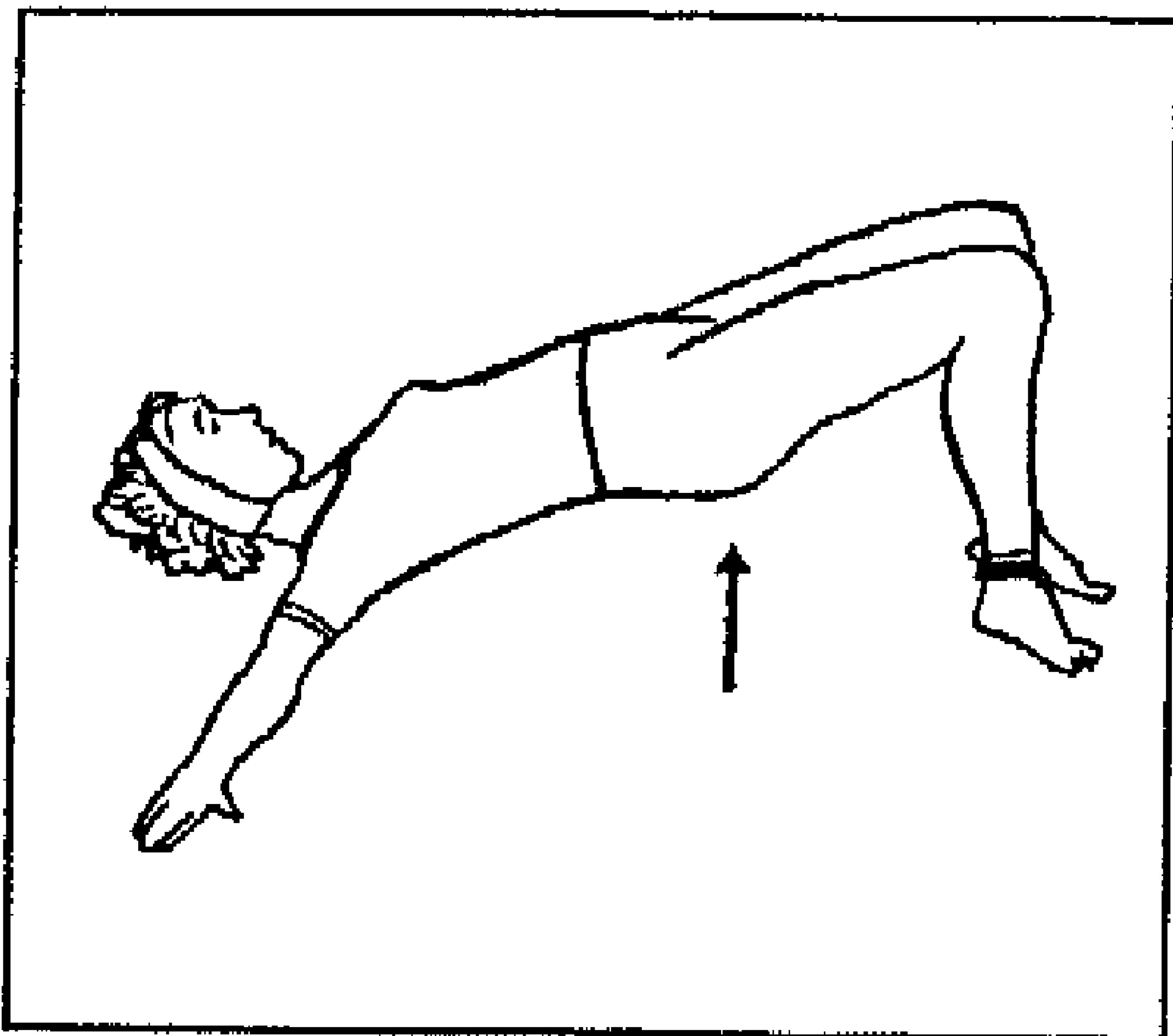
◁ تمرين ممتاز قومي به أينما كان!

ثني الساقين مرتان وضم الفخذين مرتان على التوالي!

الحد الأدنى من هذا التمرين: ٢٠ حركة (نثني الساقين عشر مرات ثم نضم الساقين المثنيتين ونفتحهما عشر مرات).

ملاحظة: ١٠ مرات (فتح/ ضم): فتح الساقين ثم ضمهما يساويان حركة واحدة لا حركتين.

التمرين ب

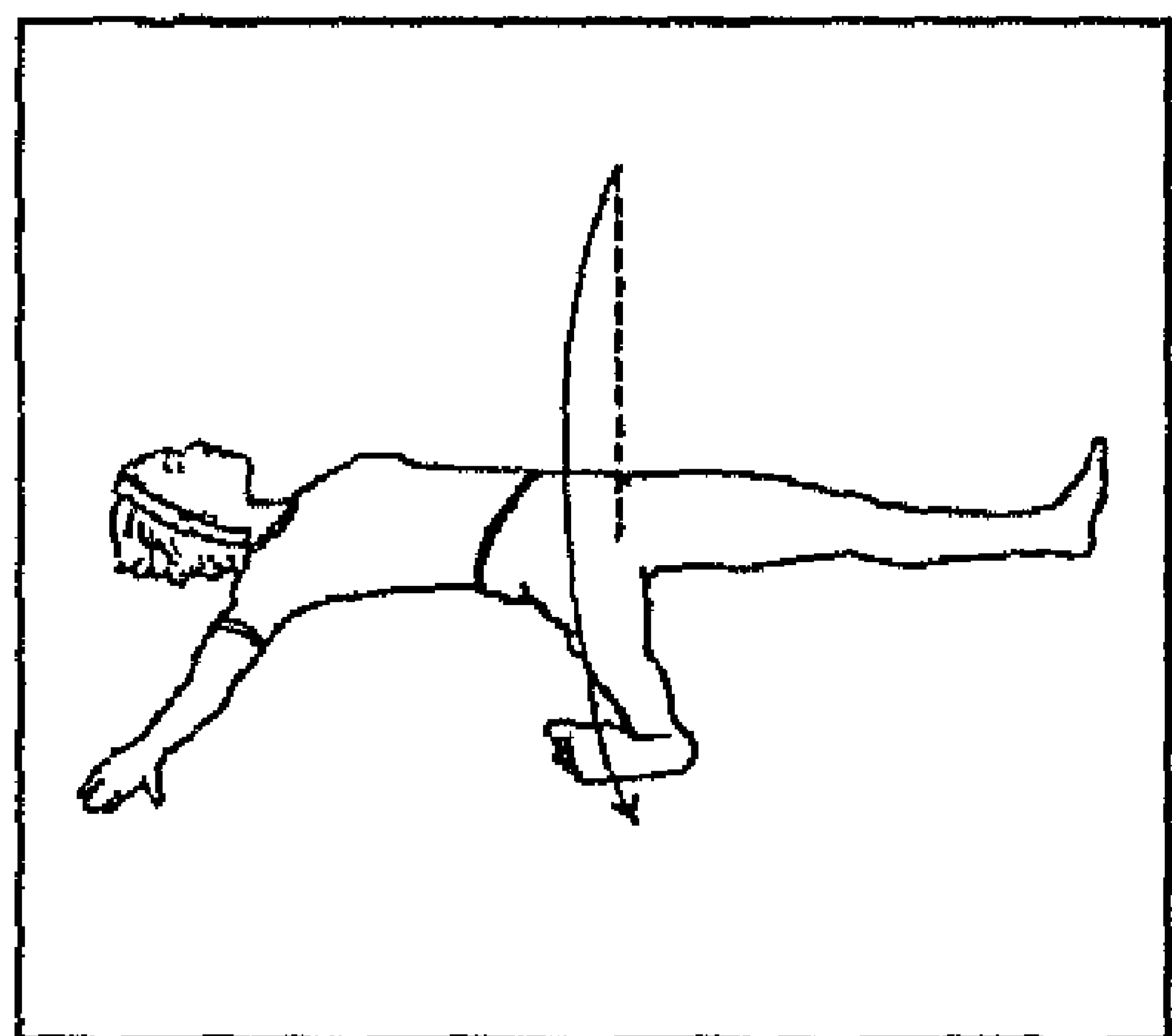


تمرين أثبت فعاليته! ◁

ثني الحوض وضم الفخذين ثم فتحهما مرتان (مرة ضم/ فتح ثم مرة ضم/ فتح).

الحد الأدنى من هذا التمرين: ٢٠ حركة (١٠ مرات ثني و١٠ مرات ضم/ فتح على التوالي).

التمرين ج

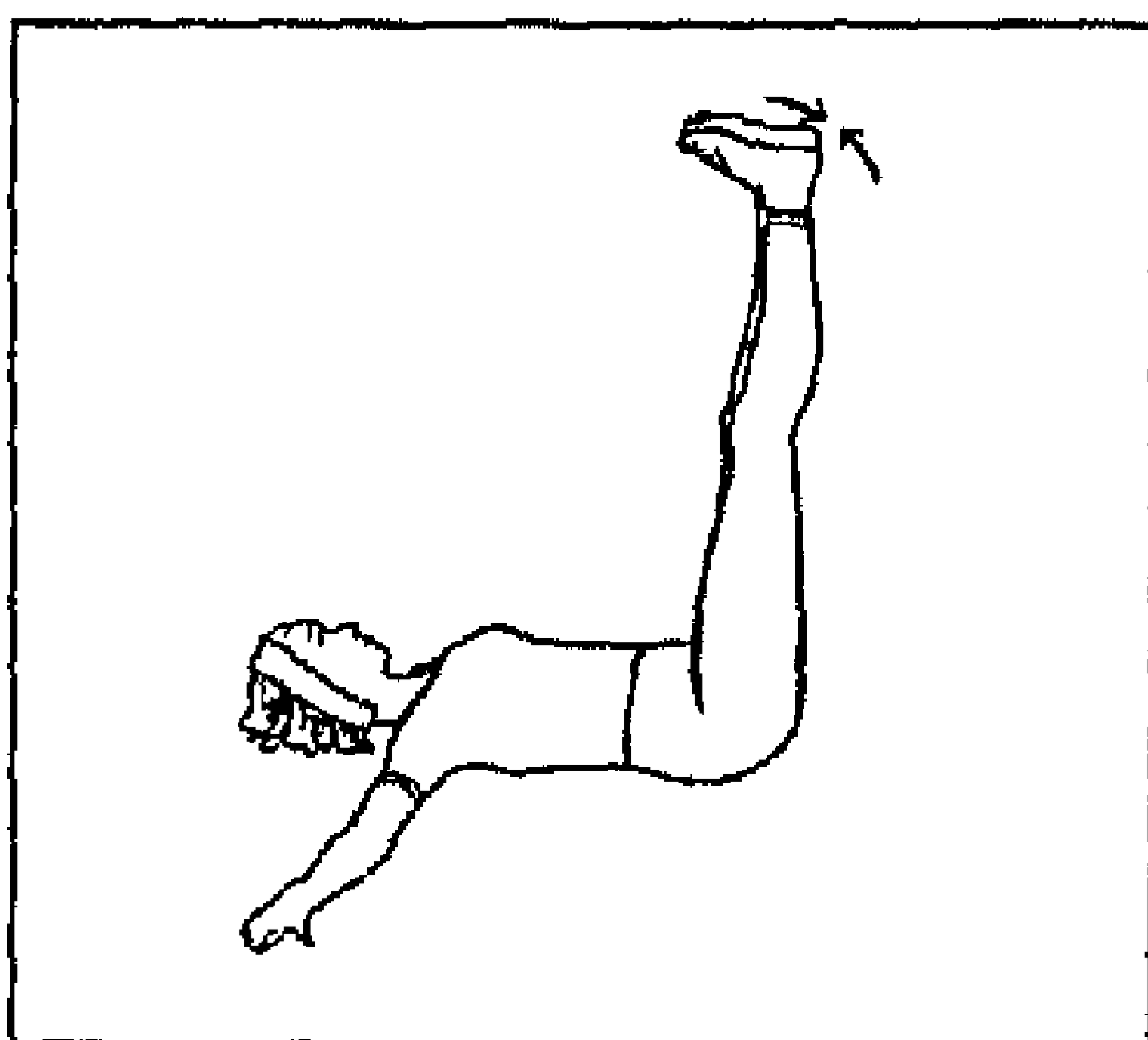


◁ فريد مقارنة مع ما سبقه إنما مساو لها بالفعالية!

أرجحة الساق جانباً.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ٨ مرات، استراحة، ١٠ مرات بشكل بطيء.

التمرين د



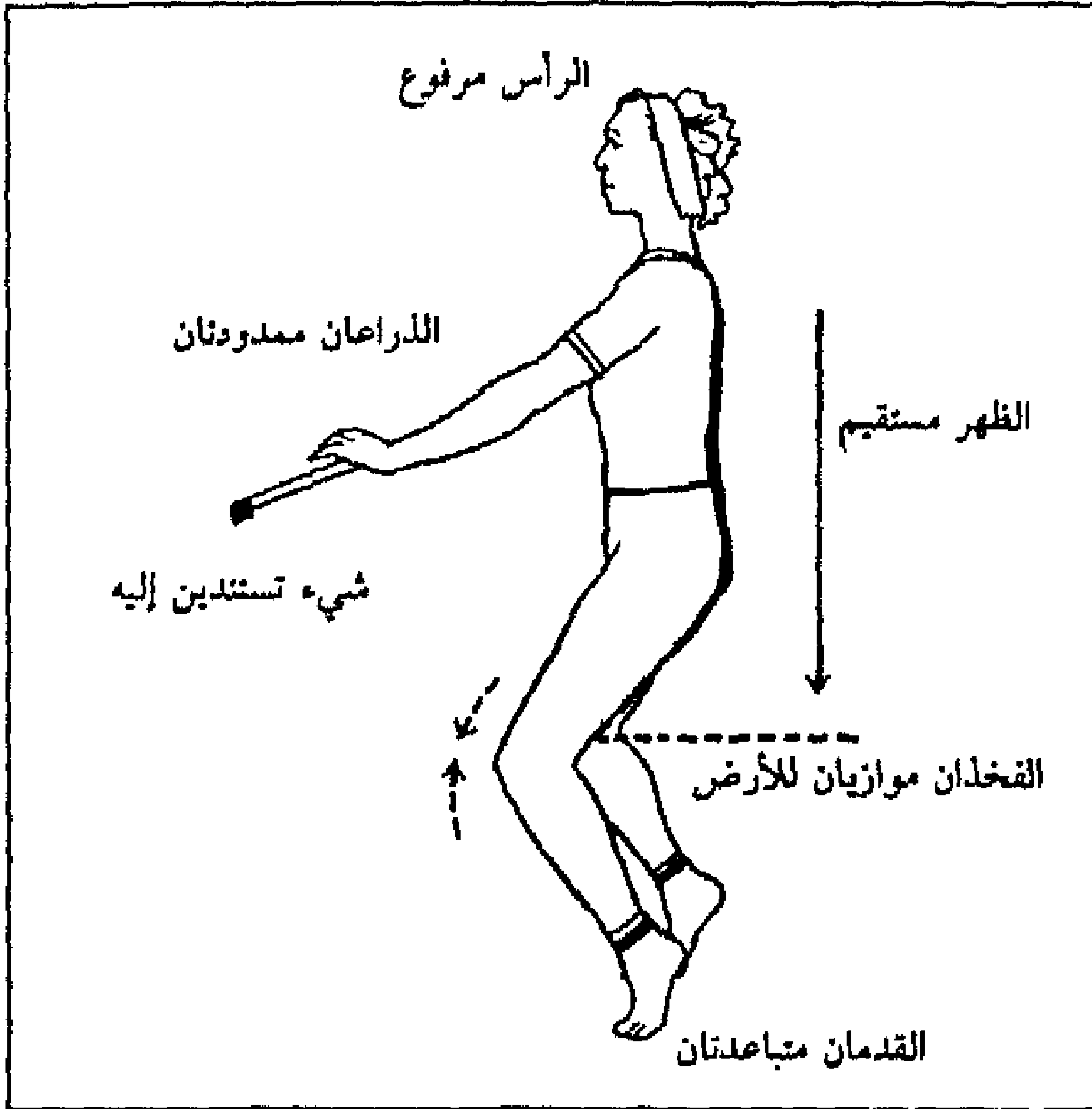
يقوي عضلات الفخذين ◁

فتح الساقين وضمهما.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ١٠ حركات بالسرعة التي تناسبك و١٠ حركات سريعة، ثم ١٢ حركة بطيئة جداً.

التمرين أ

تحلي بالصبر فالنتيجة المبتغاة ستحصلين عليها بعد هذا التمرين!



ثني الساقين مرتان وضم/ فتح الفخذين مرتان على التوالي.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ٢٠ حركة (نثني الساقين عشر مرات ثم نضم الساقين المثنيتين ونفتحهما عشر مرات).

ملاحظة: (فتح/ ضم: فتح الساقين ثم ضمهما يساويان حركة واحدة لا حركتين).

من المهم أن تتقيدي بكافة التعليمات الخاصة بوضعية جسمك كي يصبح هذا التمرين المفضل لديك لسرعة ظهور نتائجه. فهو حالياً الأكثر رواجاً في مجال معالجة ترهل الفخذين، خاصة في صفوف عارضات الأزياء والراقصات. أما الخطأ الأكثر شيوعاً عند القيام به فهو الانحناء إلى الأمام وهذا لا يعتبر خطأ فادحاً ولكنه يؤدي إلى تطبيق الحركة بشكل خاطىء.

هدف التمرين

* **تغيير** بنية الجهتين الداخلية والخارجية من الفخذين بعمق.
* **تليين** مفاصل الوركين.
* **تنشيط** عضلات الفخذين.
* **تنشيط** الربلتين (بطتا الساق).

لتفادي الملل:

- اثني ساقيك قليلاً ٤ مرات ومن ثم ضمي فخذيك المثنيتين وافتحيهما كثيراً ٤ مرات.
- اثني ساقيك ٨ مرات بشكل سريع ومن ثم ضمي فخذيك وافتحيهما كثيراً ٤ مرات إنما ببطء شديد.
- اثني ساقيك ٨ مرات ومن ثم ضمي فخذيك وافتحيهما كثيراً ٨ مرات إنما ببطء (وهو التمرين المعتمد بين المحترفات).

كيف تقومين بهذا التمرين؟

قفي على أصابع قدميك وساقاك متباعدتان إلى أقصى حد. احرصي أن يكون ظهرك مستقيماً. استندي بيديك على قطعة أثاث ويفضل أن تكون ذراعاك ممدودتين.

انطلاقاً من هذه الوضعية قومي بثني ساقيك من دون أن ترفعي جسمك كلياً ومن ثم قومي بضم فخذيك وفتحهما مرتين (هذا الفتح والضم يتم والساقان مثنيتان كثيراً).

وبسبب تباعد الفخذين لا ينبغي أن تلمس ركبتك الركبة الأخرى.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تحني رأسك لان هذا يجعلك تقوسين ظهرك وهذه وضعية مؤذية.

كيفية التنفس:

ازفري عندما ترفعين جسمك أو عندما تضمين فخذيك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، قومي بهذه السلسلة (ثني الساقين مرتين ثم فتح/ضم الساقين مرتين) حوالى عشر مرات.

* إذا كنت معتادة على التدريب وبغية الحصول على نتائج سريعة اتبعي الطريقة التالية:

قومي بهذه السلسلة (ثني الساقين مرتين ثم فتح/ضم الساقين مرتين) حوالى ثماني مرات بالسرعة التي تناسبك ثم قومي بهذه السلسلة ثماني مرات ببطء (على أن تثني الساقين كثيراً ثم تفتحينهما وتضمينهما كثيراً ايضاً) وأخيراً قومي بهذه السلسلة عشر مرات بشكل سريع (على أن تثني الساقين قليلاً وتفتحينهما وتضمينهما قليلاً أيضاً.)

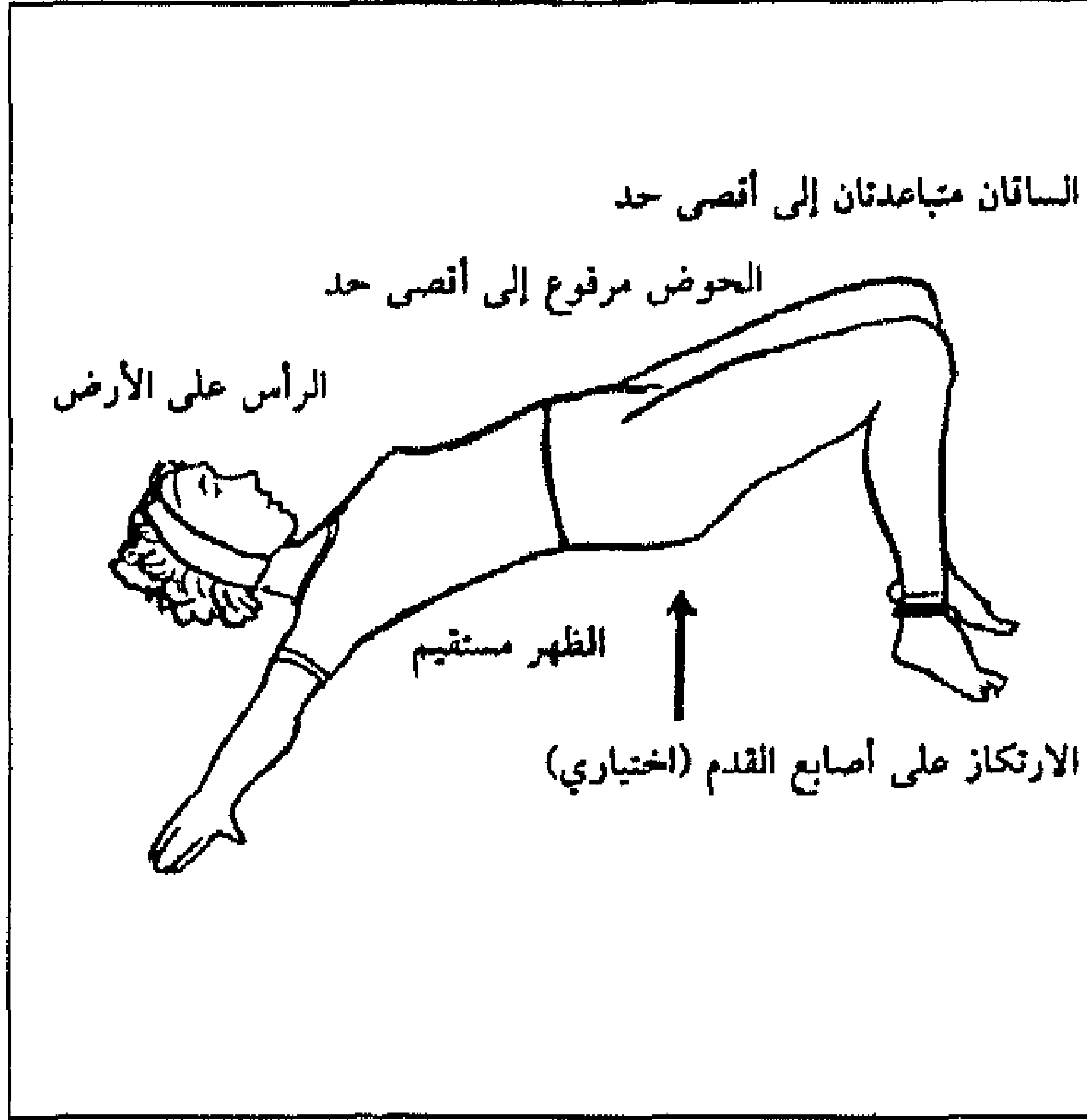
تجنبي...

ثني الساقين بقدر غير كافٍ إن في حالة الثني أو في حالة الضم/الفتح.

للحصول على النتائج الفضلى، ينبغي أن تكون الفخذان بموازاة الارض.

التمرين ب

من التمارين المعروفة لأنه لا يضر أولئك الذين يعانون من مشاكل في الظهر ولا النساء اللواتي وضعن حديثاً.



ثني الحوض مرتان
ثم فتح/ ضم الفخذين مرتان.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ٢٠ حركة (ثني الحوض ١٠ مرات وضم الفخذين وفتحهما ١٠ مرات)

ملاحظة: نذكر أن فتح/ ضم = مرة واحدة لا مرتين.

تكمن فعالية هذا التمرين في رفع الحوض، فإن كان الحوض مرفوعاً بقدر غير كافٍ فلن تحصلي إلا على بعض الفائدة. إذاً لا تترددي في رفع الحوض إلى أقصى حد ممكن. يجب أن يتقوّس ظهرك بشكل طبيعي لا أن تتقوس المنطقة القطنية (أسفل الظهر)، واعلمي أن هذا التمرين لا يشكّل خطراً على العمود الفقري. وعلى غرار التمرين السابق يجب أن تنجز الحركات بتأن وعلى أوسع مدى ممكن.

ملاحظة: يفضل وضع الذراعين على شكل صليب عوضاً عن مدهما على جانبي الجسم.

هدف التمرين

* **جعل** الجهتين الداخلية والخارجية من الفخذين **صلبتين**.
* **تليين** مفاصل الوركين.
* **جعل** الفخذ **قاسياً**.

لتفادي الملل:

- ارفعي الحوض مرتين ومن ثم افتحي فخذيك مرتين.
- ارفعي الحوض مرتين وقربي قليلاً ركبتيك من بعضهما بعضاً مرتين.
- ارفعي الحوض كثيراً مرتين بشكل بطيء ومن ثم ضمي فخذيك وافتحيهما ٤ مرات بشكل سريع.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي على ظهرك أرضاً ومطي العمود الفقري إلى أقصى حد. مدي ذراعيك على شكل صليب وضعي كفيك على الأرض. اثني ساقيك وباعدي بينهما إلى أقصى حد ممكن (بحيث تستطيع يداك لمس العقبين (الكعبين). يمكنك أن ترتكزي إما على أصابع القدم أو العقب وحاولي أن تبقي رأسك مسترخياً على الأرض.

انطلاقاً من هذه الوضعية ارفعي الحوض مرتين ومن ثم ضمي الفخذين وافتحيهما مرتين.

يمكنك أن تقومي بهذا التمرين وأنت تضعين عقبيك على الأرض. ولكن بما أن المجهود سيكون أقل فستأخذ النتيجة وقتاً أطول لتظهر.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا تدعي ركبتك تلمس الأخرى في أي مرحلة من مراحل التمرين بل أبقي ساقيك منفرجتين إلى أقصى حد باستمرار.

كيفية التنفس:

ازفري عند رفع الحوض وعند ضم الركبتين.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين:

* إذا كنت مبتدئة قومي بهذه السلسلة (رفع الحوض مرتين ثم فتح/ضم الفخذين مرتين) حوالى عشر مرات بالسرعة التي تناسبك.

* إذا كنت معتادة على التدريب، قومي بهذه السلسلة (رفع الحوض مرتين ثم فتح/ضم الفخذين مرتين) حوالى عشر مرات بالسرعة التي تناسبك ثم قومي بهذه السلسلة عشر مرات بسرعة كبيرة ثم انهي التمرين بثمانية اخرى على أن تتم بابطأ ما يمكن.

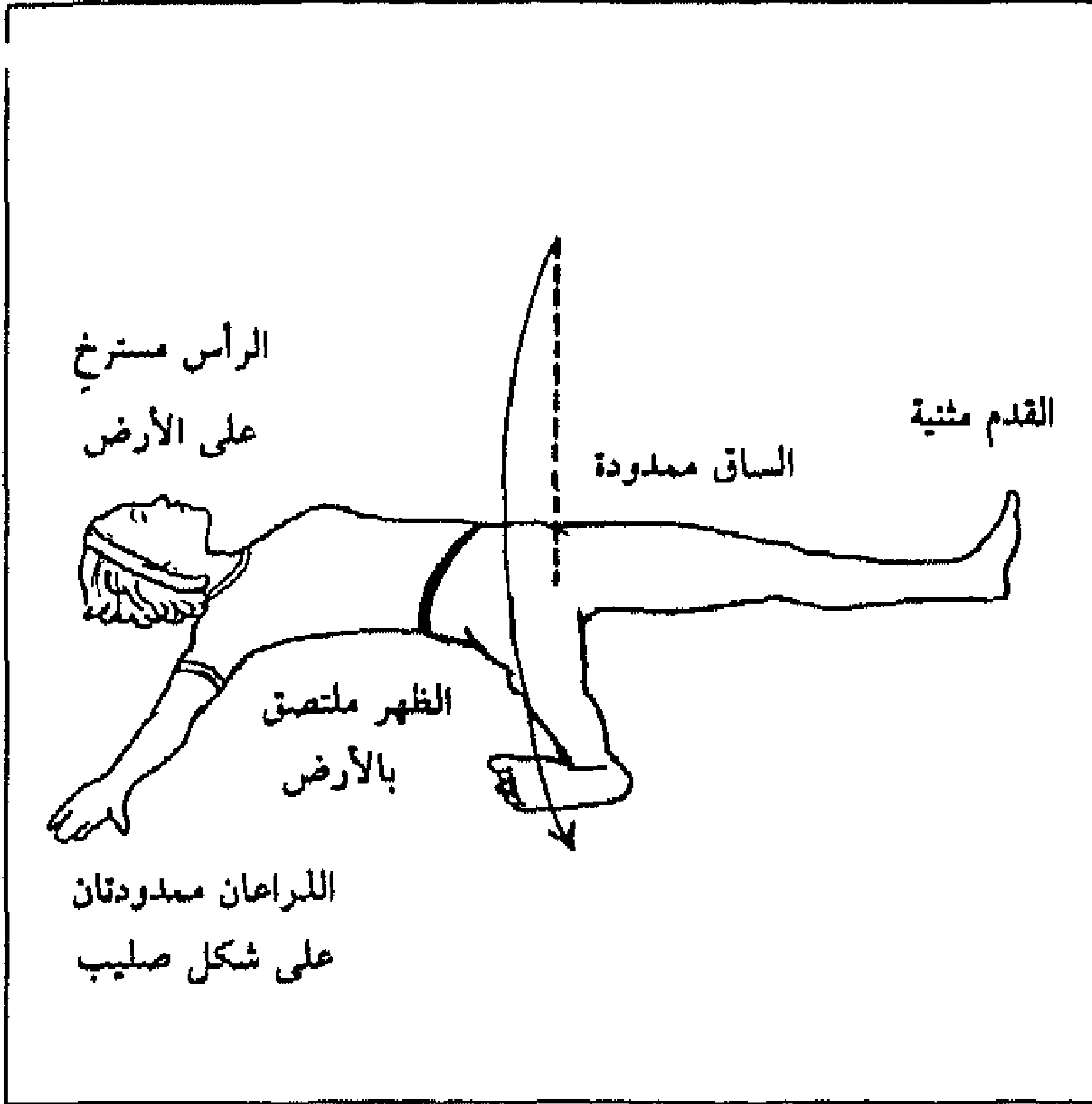
ملاحظة: كل سلسلة = رفع الحوض مرتين ثم فتح/ضم الفخذين مرتين.

تجنبي...

الحركات العنيفة فالفعالية تكمن في تنفيذ الحركات بدقة.

التمرين ج

لا تعرفين هذا التمرين؟ طبيعي لأنه شائع في معاهد الرقص أكثر منه في نوادي اللياقة البدنية.



أرجحة الساق جانباً.

الحد الأدنى من هذا التمرين:

٨ حركات، استراحة، ١٠ حركات ببطء.

تمرين مهم لأنه يخولك تقدير مدى ليونتك. يبدو للوهلة الأولى سهلاً ولكن ستشعرين بفعاليته عندما تجدين أن ساقك ثقيلة جداً. ننصحك بشد عضلات بطنك عندما ترفعين ساقك عمودياً لتتضاعف النتائج الحسنة. بعض المتدربات يفضلن الارتكاز على الساعدين ولا مانع في ذلك لكن هذه الطريقة تفقد التمرين فعاليته على مستوى البطن، وإن كانت تسهله.

هدف التمرين

* **تنشيط** عضلات الفخذين وشدها من الجهتين الداخلية والخارجية.

* **تليين** مفاصل الوركين.

لتفادي الملل:

ـ أرجحي ساقك وهي مثنية ومن ثم وهي ممدودة.

ـ أرجحي ساقك بسرعة مرتين ومن ثم ببطء مرتين.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي على ظهرك أرضاً ومطي العمود الفقري إلى أقصى حد.

مدي ذراعيك على شكل صليب وضعي باطن كفيك على الأرض. يجب أن يكون عنقك مرناً غير مشدود ورأسك على الأرض. ارفعي إحدى ساقيك عمودياً واجعلي قدمك مثنية.

انطلاقاً من هذه الوضعية ميلي بساقك جانباً إلى أقرب نقطة ممكنة من الأرض ثم أعيديها إلى وضعيتها الأساسية (عمودياً).

ينبغي (إذا تمكنت من ذلك طبعاً) أن تشكّل ساقك الممدودة جانباً زاوية قائمة (٩٠°) مع جسمك. إذا كان جسدك ليناً مرناً، المسي كتفك بقدم الساق التي تحركينها ثم أعيديها إلى وضعيتها العمودية.

حافظي على ظهرك مستقيماً باستمرار.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

لا ترفعي المنطقة القطنية (أسفل الظهر) عن الأرض وأنت تميلين بساقك جانباً بل أبقيها ملتصقة بالأرض باستمرار.

ليس مخجلاً الا تلمس قدمك الارض بل قومي بالتمرين بقدر إمكانياتك.

كيفية التنفس:

ازفري عندما ترفعين ساقك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، قومي بثماني حركات بدون إجهاد نفسك، بالسرعة التي تناسبك. ارتاحي بضعة ثوان ثم قومي بعشر حركات بوتيرة بطيئة جداً محاولة تقريب قدمك من الأرض قدر المستطاع.

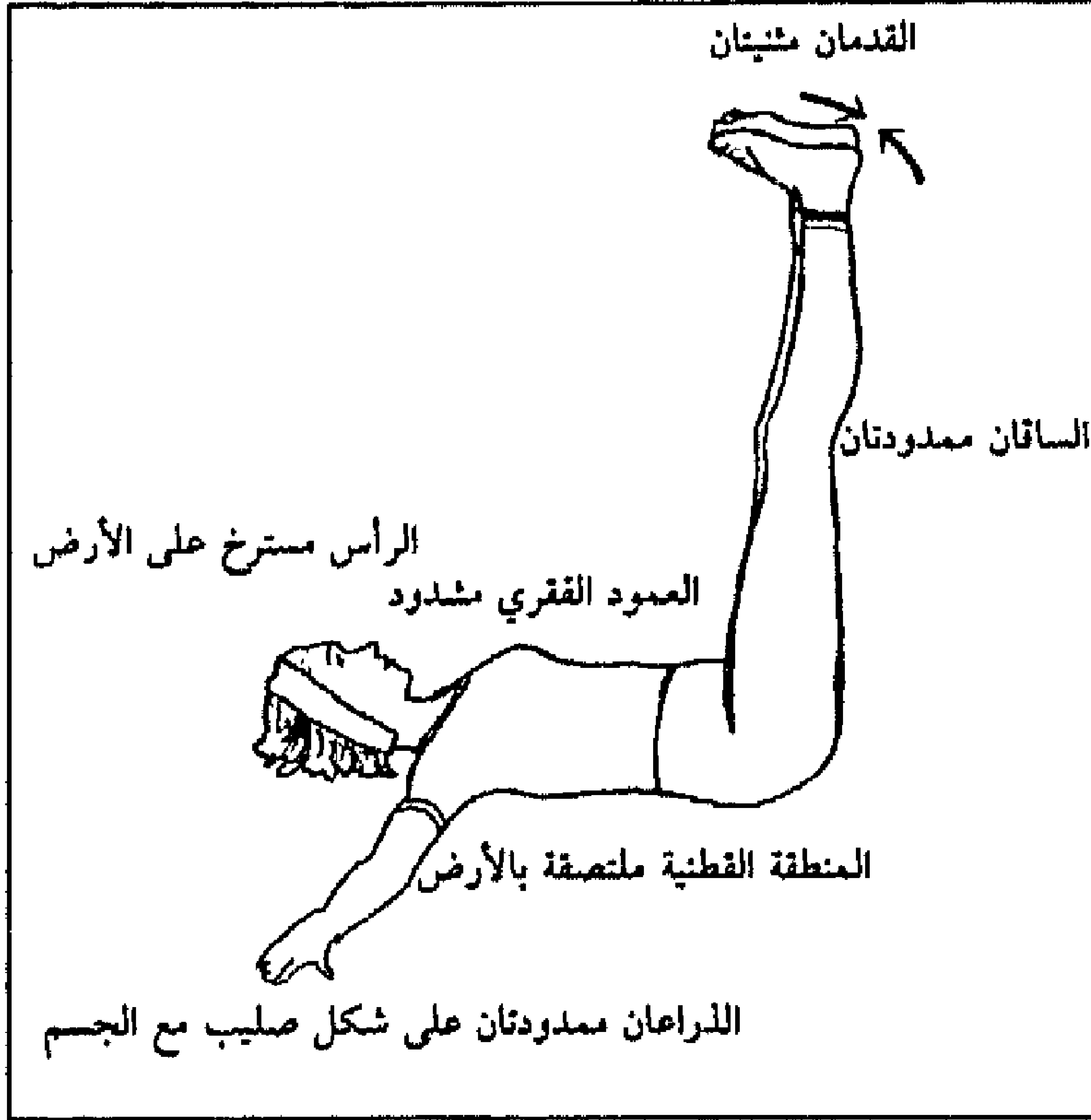
* إذا كنت معتادة على التدريب، قومي بتحريك كل ساق عشر مرات بالسرعة التي تناسبك وأكملي بـ ٨ مرات بوتيرة سريعة وأنهي بـ ١٠ مرات بوتيرة بطيئة جداً.

تجنبي...

أيّ حركة وساقك بعيدة عن جسمك.

تذكير: قومي بالأرجحة والقدم في اقرب نقطة من الكتف مما يشغّل العضلات بشكل صحيح.

التمرين د



من المؤكد أن الحركات القائمة عل إبعاد الساقين تمرّن عضلات الردفين ولهذا السبب تتمتع الراقصات بوركين رائعين! لا تنحصر نتائج هذا التمرين في تغيير بنية الفخذين بل تشد الوركين وتنحّف الساقين، وتحسّن الدورة الدموية.

أبعدي ساقيك وضميهما.

الحد الأدنى من هذا التمرين: ١٠ حركات على وتيرتك، ١٠ حركات على وتيرة سريعة، ١٢ حركة على وتيرة بطيئة جداً.

حاولي تدريجياً أن توسعي حركاتك فلا خطر في ذلك. إن تمارين الردفين تتطلب تركيزاً عالياً ودقة في التطبيق (الحركات العنيفة مرفوضة) ولا تنطوي على أي مخاطر.

أما الإحساس بالحريق على مستوى عضلات الفخذين فيعكس فعالية التمرين. وككافة التمارين التي تمارس والساقين مرفوعتين، ننصح بهذا التمرين لكل من يعاني من مشاكل في الدورة الدموية.

هدف التمرين

* **شد** عضلات الفخذين من الجهتين الداخلية والخارجية والمساعدة على التخلص من التراكمات الدهنية (إذا قمت به على وتيرة سريعة).

* **تنحيف** الساقين.

* **تنشيط** الدورة الدموية، ننصحك به إذن إن كنت تعانين من مشاكل في الدورة الدموية ومن الاستسقاء الموضعي.

* **شد** عضلات البطن.

لتفادي الملل:

- قومي بحركتين على وتيرة سريعة من ثم باثنتين على وتيرة بطيئة.
- ابعدي ساقاً بعد الأخرى على التوالي.
- ضمي الساقين من ثم أبعديهما مرتين على مستوى بسيط.
- إذا أحسست بالتعب يمكنك القيام بحركتين بالساق ممدودة ومن ثم باثنتين بالساق مثنية.

كيف تقومين بهذا التمرين؟

تمددي على ظهرك أرضاً ومطي العامود الفقري جيداً. ارفعي ساقيك الممدودتين عامودياً. اثني قدميك ومدي ذراعيك أرضاً على شكل صليب. يجب أن يكون عنقك مسترخياً.

انطلاقاً من هذه الوضعية افتحي ساقيك إلى أقصى حد ومن ثم ضميهما وهما في الوضعية العامودية واحرصي على إبقائهما مشدودتين قدر الإمكان.

تفاصيل لا ينبغي نسيانها...

يجب ألا تشعري باي تقوس في المنطقة القطنية، لذا لا تبعدي ساقيك كثيراً عن أعلى جسمك.

كيفية التنفس:

ازفري عندما تضمين ساقيك.

كم مرة ينبغي تكرار التمرين؟

* إذا كنت مبتدئة، قومي بسلسلة من ١٠ حركات بالسرعة التي تناسبك. ارتاحي قليلاً ثم قومي بعشر حركات سريعة وأنهي بـ ١٢ حركة على وتيرة بطيئة. شددي على المراحل الخارجية من التمرين.

* إذا كنت معتادة على التدريب، قومي بسلسلة من ١٢ حركة بالسرعة التي تناسبك ثم بسلسلة من ١٠ حركات على وتيرة سريعة. حاولي ألا تستريحي وأنهي بـ ١٥ حركة على وتيرة بطيئة جداً.

تجنبي...

رفع الحوض وإنزاله عند إنجاز التمرين كي تعطي زخماً لحركتك بل أبقيه ثابتاً. ولكنك تستطيعين رفعه قليلاً عن الأرض إنما بدون تحريكه وذلك لإضفاء بعض التغيير. تمرن هذه الوضعية عضلات البطن أكثر.

خاتمة

من أجل نظرات الإعجاب من الآخرين وخصوصاً من أجلك أنت: خصصي ١٠ دقائق في اليوم لنفسك.

وقت قصير يبعث فيك الشعور بالارتياح!

صدر حديثاً

عن شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع

١ ـ دليل المرأة من سن المراهقة إلى سن اليأس.
٢ ـ ألفباء الريجيم والتغذية الصحيحة.
٣ ـ وداعاً لآلام المفاصل والظهر.
٤ ـ الإمساك.
٥ ـ اختيار جنس المولود.
٦ ـ أساعد ولدي على التعبير.
٧ ـ ألف لعبة مسلية ومفيدة لأولادكم.
٨ ـ جمال بلا حدود.
٩ ـ اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين.
١٠ ـ البطن المثالي في عشر دقائق يومياً.
١١ ـ عش حياة أفضل.
١٢ ـ دليل النجاح المدرسي.
١٣ ـ ثورة الڤيتامينات: العلاج بالڤيتامينات والمعادن.
١٤ ـ تربية الطفل.
١٥ ـ أنت والقمر والمستقبل: دليلك عام ٢٠٠١.
١٦ ـ أسرار الرجيم الناجح: خطة مضادة للدهون.
١٧ ـ طفلك من ٣ سنوات إلى ٦ سنوات.
١٨ ـ دليل العلاج بالخضار والفواكه والحبوب.
١٩ ـ الأرداف والأوراك المثالية في عشر دقائق يومياً.
٢٠ ـ ١٥٠ طريقة لتنمية ذكاء الطفل.

تمّ تعريب بعض المواد في هذا الكتاب
لتتلاءم مع احتياجات القرّاء في العالم العربي



الأوراك والأرداف المثاليــة

في عشر دقائق يوميــاً

ليدي ريزان

Lydie Raisin

بروفيسورة في فن الرقص

والتربية البدنية، من مؤلفاتها:

«تخلص من السلوليت

في ١٥ دقيقة يومياً»

«الصدر المثالي في عشر دقائق يومياً»

«الظهر المثالي في عشر دقائق يومياً».

انتهى عهد الزوائـد الدهنية المزعجة في الأوراك والأرداف!

انتهى القلق الدائم من أن يكون شكلك منفراً!

يمكن الآن

بدون حمية قاسية،

ولا عملية جراحية،

ولا إرهـــاق مستمر

ولا كلفــة ماديــة.

- الحصول على نتيجة ملموسة منذ الشهر

- الوصول إلى الشكل الجميل والجسم المتناسق في خلال مدة قصيرة.

المطلوب فقط

عشر دقائق يومياً... والقليل من الجهد!

لبنان ٢٥٠٠ ل.ل.

عُمان ١،٢٥٠ ريـــال